ترجمة د.هيام عبدالحميد

الروح المتحرّرة

رحلة إلى ما وراء الذات

مايكل سينغر

تستطيعون تحميل المزيد من الكتب الجديدة والحصرية على موقع

www.jadidpdf.com

الروح المتحررة

www.jadidpdf.com

هذا الكتاب بدعم من:

مبادرة 1001 عنوان

الروح المتحررة

تأليف: مايكل سينغر

ترجمة: هيام عبد الحميد

تحرير: أحمد العلي

الترقيم الدولي (ISBN): 978-9948-39-024-4

روايات REWAYAT

إصدارات روايات (إحدى شركات مجموعة كلمات)

الطبعة الأولى 2018

القصباء - مبنى D

هاتف: 5566696 6 971+ فاكس: 5566691 6 971+

ص. ب. 21969 الشارقة، الإمارات العربية المتحدة

info@rewayat.ae

www.rewayat.ae

جميع الحقوق محفوظة © روايات 2018

محتوى هذا الكتاب لا يعبر بالضرورة عن رأي الناشر

تمت الموافقة على المحتوى من قبل المجلس الوطني للإعلام المرجع:

MC-02-01- 1874284

يتضمن هذا الكتاب ترجمة الأصل الإنكليزي

The Untethered Soul, Copyright 2007 by Michael A. Singer and New Harbinger Publications, 5674 Shattuck Avenue, Oakland, CA 94609

All rights reserved

KALIMAT GROUP • مجموعة كلمات

www.jadidpdf.com

مايكل سينغر

الروح المتحررة

رحلة إلى ما وراء الذات

ترجمة د. هيام عبد الحميد

www.jadidpdf.com

إن كنتَ من السّاعين القدماء للارتقاء الروحيّ والتحكّم بالطّاقات الداخليّة، أم أنّك حديث السّير في هذا الطريق لتحصيل السّلام والرّاحة، فإن كتاب «الرّوح المتحرّرة» سوف يأخذ بيدك لتعيش تحوّلات مختلفة تغيّر علاقتك مع عالمك الداخليّ والكّون من حولك. سوف تكتشف ما الذي يمكن فعله لتضع حدًّا لكلّ الأفكار والمشاعر العبثيّة التي تطرق ذهنك وقلبك في كلّ وقت وتقوم بتشتيت وعيك والتّشويش على رؤيتك للأمور.

يضع المؤلّف أمامك، عن طريق استعراضه المبسّط لتقاليد التأمّل وعِلم اليوغا والتّركيز، كيف تستطيع أن تطوّر نوعًا خاصًّا من الوَعي يمكّنك من العيش والانغمار في اللحظة الراهنة، بينما يترك أفكارك المؤذية وذكرياتك المؤلمة تُبحر بعيدًا عندك. إنّه كتاب يقود أصابعك إلى جذور التّعاسة كي تقتلعها، ويتلمّس فيك أفكار الحُبّ والموت والإله، والرّوح والذّاكرة والمستقبل، ثمّ يضع قدمك على درب تحقيق السّعادة بوعي واستنارة.

www.jadidpdf.com

حاز مايكل سينغر على درجة الماجستير في الاقتصاد من جامعة فلوريدا عام 1971. وأثناء تحضيره رسالة الدكتوراه، اختبر صحوة داخليّة عميقة دخل على أثرها في عزلة للتركيز على علم اليوغا والتأمّل. أسّس في عام 1975 «معبد الكون» وهو مركز يُعنى برياضة اليوغا والتأمّل حيث يتوافد إليه أناس من مختلف الأديان والمعتقدات كي يختبروا السّلام الداخليّ. وعبر سنوات طويلة، قدّم سينغر مساهمات رئيسية في قطاعات مختلفة كالاقتصاد والفنون والتعليم والرعاية الصحيّة وحماية البيئة.

www.jadidpdf.com

إلى المعلّمين الروحانيّين

www.jadidpdf.com

الفهرس

الجزء الأوّل: إيقاظ الوعي

1. الصّوت داخل رأسك..... 13
2. رفيق غرفتك الداخليّ..... 25
3. من أنت؟ 37
4. النّفس الصافية..... 47

الجزء الثاني: اختبار الطاقة

5. الطاقة اللامحدودة..... 63
6. أسرار القلب الروحيّ..... 75
7. تجاوز المَيل إلى الانغلاق..... 91

الجزء الثالث: تحرير نفسك

8. أطلِق سراحك الآن، أو اسقُط..... 109
9. التخلّص من الشوكة الداخليّة..... 125
10. اسرِق الحريّة من أجل روحك..... 137
11. الألم هو ثمن الحريّة..... 153

الجزء الرابع: الذّهاب إلى ما بعد المتناول

12. هدم الجدران..... 171
13. بعيدًا، أبعد من ذلك بكثير..... 183
14. أطلق سراح الصّلابة المزيّفة..... 195

الجزء الخامس: عِش الحياة

15. درب السعادة غير المشروطة..... 215
16. الدرب الروحي لعدم المقاومة..... 227
17. التفكّر مليًّا في الموت..... 239
18. سِرُّ الطّريق الوُسطى..... 251
19. عين الله المُحِبّة..... 265

المراجع

www.jadidpdf.com

تستطيعون تحميل المزيد من الكتب الجديدة والحصرية على موقع

www.jadidpdf.com

www.jadidpdf.com

شكر وتقدير

زُرعت بذور هذا الكتاب منذ سنوات عديدة مضت، عندما كانت ليندا بِين تقوم بتدوين بعض محاضراتي فشجّعتني لتأليف كتاب. كانت ليندا تعمل - لأعوام - بتأنٍّ وصبر على هذه المواد المحفوظة من عملي إلى أن حان موعد شروعي في الكتابة. إن التزامها وتفانيها في هذا المشروع لهو محطّ تقديري العميق.

وما إن شرعتُ في الكتابة، حتى قامت كارين إنتنر بمساعدتي من خلال تنظيم المواد المتعلقة بالكتاب، وتقديم اقتراحات بشأن المحتوى، والحفاظ على هذه المخطوطة. لقد عملنا معًا لتحرير النسخة تلو النسخة إلى أن صارت الكلمات تنساب حاملةً شعورا بالسلام للقلب والعقل والروح. إن تفاني وعمل كارين لهو في موضع تقدير بالنسبة لي، وتأتي ثمرة صدور ونشر هذا الكتاب بمثابة تحقيق لواحد من أحلامها التي حملتها طوال حياتها.

www.jadidpdf.com

الجزء الأول

إيقاظ الوعي

www.jadidpdf.com

تستطيعون تحميل المزيد من الكتب الجديدة والحصرية على موقع

www.jadidpdf.com

www.jadidpdf.com

الفصل الأوّل

الصّوت داخل رأسك

"يا للهول... لا أستطيع تذكّر اسمها. ما هو؟ دارين؟ ها هي مُقبلة. ما هو اسمها؟ سالي... سو؟ لقد أخبرتني به البارحة. ما خطبي؟ سيكون موقفي مُحرجًا حقًّا."

في حال أنك لم تلاحظ، ففي رأسك حوار عقلي مستمر لا يتوقف أبدا. هل تساءلت يوما لمَ هذا الحوار يجري هناك؟ كيف يقرر ماذا يقول ومتى يقوله؟ كم ممّا يقوله يكون صحيحًا؟ كم ممّا يقوله ذا أهميّة؟ وإذا كنت الآن بالذات تسمع التالي، "لا أعرف تحديدا ما الذي تتحدث عنه. ليس في رأسي أي صوت!" فهذا هو بالضبط الصوت

www.jadidpdf.com

الذي أعنيه.

إذا كنت ذكيّا، فستأخذ وقتك وتتأنّى قليلا، لتختبر هذا الصوت وتتعرف عليه بشكل أفضل. المشكلة هي أنك قريب جدا من هذا الصوت، الأمر الذي يصعُب معه أن تكون موضوعيًّا في حكمك عليه. عليك أن تتراجع كثيرا إلى الوراء كي تراقبه يتحدّث. فأنت حين تسير بسيارتك، ستسمع حوارًا يدور داخل رأسك كالتالي:

"أما كان ينبغي عليّ أن أتصل بفرويد؟ نعم كان عليّ ذلك. آه يا إلهي، لا أصدق أنّي نسيت! سيغضب مني فرويد كثيرا. ربما لن يتحدث إليّ مرّة أخرى. ربما عليّ أن أركُن جانبًا كي أحادثه الآن. لكن لا، لا أريد أن أوقف السيارة الآن..."

لاحظ أن الصوت يتضمّن طرفَي الحوار معًا. ولا يهمّه إلى أيّ الطرفين ينحاز طالما استمر الحوار بلا توقف. وعندما تكون متعبا وتريد أن تنام، فسيقول لك الصوت الذي في رأسك:

"ما الذي عليّ عمله؟ لا أستطيع الذهاب للنوم الآن. نسيت أن أتصل بفرويد. تذكرت ذلك في السيارة لكني لم أتصل به. إذا لم أتصل به... أوه، انتظر، إن الوقت متأخرا جدا الآن. لا ينبغي أن أتصل به. لا أعرف أصلا لمّ فكرت في هذا الأمر. أحتاج للنوم. أوه يا إلهي لا أستطيع أن أنام. لم أعد متعبا على أية حال. لكن يومًا حفلًا في انتظاري غداً، وعليّ أن أستيقظ باكرًا."

لا عجب أنك لا تستطيع النوم! لماذا تسمح أساسا لهذا الصوت بالتحدث إليك طوال الوقت؟ حتى لو كان ما يقوله أحيانًا مهدّئا وجميلا، فإنّه يبقى مُربكًا لكل شيء أنت بصدد القيام به.

لو استغرقت وقتا أطول في مراقبة هذا الصوت العقلي، فأول

www.jadidpdf.com

ما ستلاحظه هو أن هذا الصوت لا يسكت إطلاقا. وعندما يُترَك لحاله، فهو فقط يسترسل في الحديث. تخيل لو أنك تشاهد شخصا يتجول هنا وهناك باستمرار ويتحدث إلى نفسه. ستعتقد أنه شخص غريب الأطوار. وسوف تتساءل "إذا كان الشخص الذي يتحدث هو نفسه الشخص الذي يسمع، فمؤكد أنه يعرف ما الذي سيقال قبل أن يقال، إذن ما الفائدة؟" وهذا هو الوضع بالنسبة للصوت الذي داخل رأسك. لماذا يتحدّث؟ إنه أنت من يتحدث وأنت من يسمع. وعندما يتجادل الصوت مع نفسه، فمع من يتجادل؟ من الذي يمكن أن يفوز؟ إنّه لأمر مربك جدا. استمع فقط لحوار كالتالي:

"أعتقد أنّه لابدّ لي من الزواج! لا! أنتِ تعرفين أنك لست مستعدة لذلك. ستندمين. لكني أحبّه. هيا، لقد شعرتِ بنفس الإحساس تجاه توم، فماذا لو أنّك تزوّجتِه؟"

لو أنكِ انتبهتِ بدقة، فسترين أن كل ما يحاول الصوت الوصول إليه هو قرار مناسب للرّاحة. سيقوم بتغيير الأطراف في غمضة عَين لو بدا له ذلك مساعدًا. ولن يهدأ ولو قليلا عندما يتضح له أن ذلك خطأ. سيقوم ببساطة بتعديل وجهة نظره ويستمر في الحديث. ولو انتبهت قليلا إلى ما يحدث داخل نفسكِ، فستبدو هذه الأنماط التي يعمل بها العقل - بشكل آلي تقريبًا - واضحة بالنسبة اليكِ. وإنه لشعور صادم حقاً عندما تلاحظين أن عقلك يتكلم باستمرار. قد تحاولين حتى أن تصرخي عليه في محاوله يائسة لإسكاته. لكنك ستدركين حينها أن الصوت يصرخ على الصوت:

"اسكت! أريد أن أنام. لماذا عليك ان تتحدّث طوال الوقت؟"

واضح أنّكِ أو أنّكَ لا تستطيع أن تسكته بهذه الطريقة. إن

www.jadidpdf.com

أفضل وسيلة لخلاص نفسك من هذه الثرثرة المتواصلة هو أن تتراجع إلى الوراء وتنظر إليه بموضوعيّة. فقط أنظر إلى الصوت بوصفه آليّة لفظيّة تملك القدرة على البروز وكأنما شخصًا ما هناك يتحدّث إليك. لا تفكر فيه، فقط لاحظه. وبغض النظر عمّا يقوله هذا الصوت، فإن كلامه يشبه بعضه بعضا. ليس مهمّا أكان يقول أشياء جميلة أو سيئة، أشياء دنيوية أو روحية. ليس مهمّا لأنه مجرد صوت يتحدث داخل رأسك. وفي الحقيقة، فإن الطريقة الوحيدة التي تتّخذ بها مسافة تجعلك بعيدًا عن هذا الصوت هي أن تتوقف عن مخالفة ما يقوله. توقف عن الشعور بأن ثمّة شيئا ما يقوله هو أنت، وشيئا آخر يقوله هو لست أنت. أنت من يسمع هذا الصوت. أنت من لاحظ أنه يتكلم.

أنت تسمعه عندما يتكلم، أليس كذلك؟ اجعله يقول "مرحبا"، عدّة مرات. الآن قم بإسكاته داخليا. هل تسمع نفسك تقول "مرحبا" في الداخل؟ بالطبع تستطيع سماع ذلك. هناك صوت يتحدث، وهناك أنت من يلاحظ أن هناك صوتًا يتحدث. تكمن المشكلة في أنه من السهل ملاحظة أن الصوت يقول "مرحبا" لكن من الصعب أن ترى أنه بغض النظر عمّا يقوله الصوت، إلّا أنه يبقى مجرد صوت يتحدث وأنت تستمع. ليس هناك من شيء يستطيع هذا الصوت أن يقوله ويكون معبّراً عنك أنت أكثر من أي شيء آخر يقوله وتراه لا يمثلك أو لا يعبّر عنك. افترض أنك تنظر إلى ثلاثة أشياء – إناء للزهور، وصورة، وكتاب. ثم تُسأل: أيّ هذه الأشياء هو أنت؟ ستقول: ولا أيّ واحد منها! فأنا من ينظر إلى تلك الاشياء. ولا يهمّ ما تمّ وضعه أمامي، لأنه سيبقى دائما بعيداً ومنفصلاً عنّي، وأنا من ينظر إليه من مسافة

www.jadidpdf.com

أو ضفّة أخرى. هل ترى ذلك؟ هناك شخصٌ يقوم بملاحظة أشياء مختلفة. وهذا يصحُّ أيضاً في حال كنت تسمع صوتاً داخلياً وتختار أن تلاحظه وتراقبه كشيء منفصل عنك. لا يوجد هناك فرق فيما يقوله، فأنت الوحيد الواعي له. وطالما اعتقدتَ أن شيئا من الأشياء التي يقولها تمثّلك أنت، وشيئا آخر يقوله لا يمثلك أنت، فهنا ستفقد موضوعيّتك. ربما اعتقدتَ أنه صوتك عندما يقول الأشياء الطيّبة فقط، لكن يبقى هو الصوت الذي يتحدّث وليس أنت. وربما تحبّ ما يقوله، لكنك لست أنت من يقول.

ليس هناك ما هو أكثر أهميّة كي تنمو وترتقي بشكل حقيقي من إدراكك بأنّك لست أنت ذلك الصوت الذي في رأسك. أنت فقط من يسمع هذا الصوت. إذا لم تستوعب هذه الحقيقة، فستظلّ في صراع وبحثٍ دائم عن الجزئيّة التي تمثّلك أنت في كلّ ما يقوله. وفي العادة، يجرّب الناس التغيير، في محاولة "البحث عن الذات". فهم يرغبون في اكتشاف أيّ من هذه الأصوات والحوارات الذهنيّة المستمرّة هو صوتهم، وأي جزئية من هذا الصوت تعبّر عن شخصيتهم ومن يكونون حقاً. والإجابة بسيطة، وهي: ولا أيّ واحد منها.

إذا راقبت الصوت بموضوعية، فسترى أن كثيرا ممّا يردّده هو كلام بلا معنى. معظم ما يقوله هو ضياع للوقت والطّاقة. وفي الحقيقة، إن معظم ما يحدث في الحياة إنما يحدث وفقا لقوى خارجة عن سيطرتك بغض النظر عمّا يقوله عقلك. يبدو الموضوع وكأنّك تجلس في ليلة ما لتقرّر ما إن كانت الشمس ستشرق في اليوم التالي أم لا. وخلاصة القول هو أن الشمس ستشرق وستغيب في كل الأحوال. مليارات الأشياء يستمر حدوثها في هذا العالم. تستطيع أن

www.jadidpdf.com

تفكر فيها كيفما شئت، لكن الحياة ستستمر والأمور ستستمر في الحدوث دوما.

الحقيقة هي أن لأفكارك تأثير أبسط بكثير ممّا تعتقد على هذا العالم. وإذا رغبت في أن تكون موضوعيا وتقوم بمراقبة أفكارك، سترى أن غالبيتها لا علاقة له بما يحدث في الخارج. فليس لأفكارك أيّ تأثير على أيّ شيء وأيّ شخص سواك أنت. أفكارك ببساطة تجعلك تشعر أفضل أو أسوأ بخصوص ما يحدث من حولك الآن، وما حدث في الماضي، وما قد يحدث في المستقبل. فلو كنت تمضي وقتك متمنيًا أن لا تمطر السّماء في الغد، فأنت تضيّع وقتك سدى. أفكارك لن توقف سقوط المطر. يوما ما ستدرك أنه لا فائدة من الثرثرة الداخلية المتواصلة، وليس هناك من سبب لمحاولاتك المستمرة لمعرفة كل ما يحدث أو سيحدث أو حدث. وسترى في النهاية أن السبب الرئيسي وراء المشاكل ليست الحياة نفسها، بل إن الاضطراب الذي يُحدثه العقل بشأن الحياة هو الذي يتسبب في حدوث المشاكل لك.

هذا الأمر يفرز تساؤلا هامّا هنا: إذا كان كل ما يقوله هذا الصوت الذي في الرأس بلا معنى ولا ضرورة له، إذن لمّ هو أصلا موجود؟ لمعرفة سرّ الإجابة على هذا السؤال علينا أن ندرك أولاً، لماذا يقول هذا الصوت ما يقوله عندما يقوله، ما السبب؟ على سبيل المثال، وفي بعض الحالات يكون هذا السبب شبيهًا بالسبب الذي من أجله يُصدر إبريق الشّاي الصفارات التي يطلقها. بمعنى أن هناك تراكمًا للطاقة داخل الإبريق بحاجة لأن تتحرّر. ولو راقبت نفسك بموضوعية، فسترى أنه عندما يكون هناك تراكم للتوتّر، والخوف، والطاقات الداخلية المبنية على الرغبات الشخصيّة، عندها يصبح هذا الصوت

www.jadidpdf.com

نشطاً للغاية. ومن السهل رؤية ذلك عندما تكون في حالة غضب تجاه أشخاص معيّنين، وتشعر أنّك في حاجة لأن توبّخهم. راقب فقط كم مرّة قام الصوت في داخلك بتوبيخهم، قبل حتى أن تلتقيهم. فعندما تتراكم الطاقة في الداخل تشعر أنّك في حاجة لفعل شيء من أجل إطلاقها. الصوت يتحدّث لأنك لست على ما يرام في الداخل، ولذلك يقوم الكلام بإطلاق هذه الطاقة من داخلك.

ومع ذلك، ستلاحظ أنك حتى وإن لم تكن منزعجًا من شيء ما على وجه التحديد، فالصوت ما يزال يتحدث. عندما تكون سائرًا في الشارع قد يقول لك كلامًا من قَبيل:

"انظر إلى هذا الكلب، إنه من نوع لابرادورا! مهلا، هناك كلب آخر داخل السيارة. إنه يشبه كثيرا أوّل كلب كان لدي، شادو. انتظر هنيهة، هناك سيارة أولدزموبيل قديمة جدا. تحمل لوحة من ألاسكا. عادة لا تُرى سيارات من هذا النوع كثيرا هنا."

هذا الصوت في الواقع يروي لك العالم من حولك. لكن لماذا أنت بحاجة إلى ذلك؟ فأنت ترى أصلا ما الذي يحدث في الخارج، فكيف يساعدك هذا الصوت العقلي وهو يكرر لك ما يحدث في الخارج، كيف يساعدك على فهم ما يحدث بصورة أكبر؟ قم باختبار هذا الشيء عن قُرب. أنت تستوعب في لمح البصر وبشكل فوريّ كمًّا هائلًا من التفاصيل للشيء الذي تنظر إليه. عندما يقع بصرك على شجرة، فأنت بلا مجهود ترى الأغصان والأوراق والبراعم المزهرة. لماذا عليك إذن أن تحكي عن أشياء تراها أصلا؟

"انظر إلى شجرة القرانيا تلك. أوراقها الخضراء جميلة جدا مع ورودها البيضاء. انظر كم فيها من الورود. عجبًا، كم هي ممتلئة!"

www.jadidpdf.com

وفي حال أنك اختبرت هذا الشيء بدقّة، فسترى أنك حين تحكي لنفسك عن ما تراه، فإن ذلك يجعلك تشعر بالراحة مع العالم من حولك. تماما مثل وجودك على مقعد القيادة الذي يشعرك بأن الأمور تحت سيطرتك. فأنت تشعر حقيقة بأن لديك علاقة مع الأشياء من حولك. الشجرة ليست مجرّد شجرة في عالم ليس لك علاقة به، لكنها شجرة أنت تراها وتصنّفها ولك رأي بخصوصها. وعندما تحكي كل ذلك في عقلك فأنت تُحضر إلى مجال أفكارك تلك التجربة المباشرة والأوليّة للعالم. وهناك تتكامل هذه التجربة مع أفكارك الأخرى، التي في مجملها تبني نظام القيم لديك وخبراتك العامة.

قم لوهلة باختبار الفرق بين خبرتك بالعالم الخارجي وبتفاعلاتك مع عالمك العقلي. فعندما تفكّر، فأنت حُرّ في خلق أية أفكار تريدها في عقلك، وهذه الأفكار يتم التعبير عنها من خلال هذا الصوت الذي تقوله وتسمعه في الوقت نفسه. وأنت معتاد على الجلوس والاستقرار في ساحة ذهنك، وتقوم بخلق الأفكار والتلاعب بها. هذا العالم الداخلي هو البيئة البديلة الموجودة تحت سيطرتك. غير ان العالم الخارجي يسير وفق قوانينه الخاصة به.

عندما يحكي لك الصوت عن العالم الخارجي فإن كل تلك الأفكار التي يقولها ويبتكرها تتخذ مكانا لها في رأسك وتسير جنبا إلى جنب وفي حالة تكافؤ مع كل أفكارك الأخرى. وجميع تلك الأفكار تتداخل وتؤثر بشكل حقيقي في خبرتك بالعالم من حولك. فما تختبره في النهاية هو عبارة عن عرض شخصي للعالم وفقا لرؤيتك أنت بدلا من التجربة الخالصة التي لم يتم تصفيتها بعد، وهي الواقع كما هو في الخارج وليس كما يقوله الصوت لك. هذا التلاعب العقلي لما تراه في الخارج، يسمح

www.jadidpdf.com

لك بصقل الواقع من حولك. على سبيل المثال، هناك أشياء لا تُعَدّ ولا تحصى تراها في كل لحظة، لكنك لا تحكي لنفسك إلا القليل عنها. وبممارسة هذا النمط الدقيق من المعالجة فأنت تتحكم بالسيطرة على تجربة الواقع بشكل تترتب فيه الأشياء جميعا بانسجام داخل عقلك. إن وعيك، في الحقيقة، يختبر النموذج العقلي للواقع الخاص فيك أنت وليس الواقع كما هو في حقيقته.

لابدّ من أن تراقب بحرص هذا الذي يحدث لأنك تقوم بممارسته طوال الوقت. أنت تمشي في الخارج والجو شتوي فتبدأ في الرجفان فيقول لك الصوت، "إن الجوّ بارد" في مثل هذا الوضع، كيف يساعدك هذا الصوت؟ أنت تعرف مسبقا أن الجوّ بارد. لأنك أنت الذي يشعر بالبرد. لماذا يقول لك ذلك إذن؟ أنت تقوم بإعادة تشكيل العالم في عقلك لأنك تستطيع السيطرة على عقلك، لكنك لا تستطيع السيطرة على العالم من حولك. هذا هو السبب الذي يدفعك للتحدّث عمّا يحدث لك. عندما لا تستطيع أن تجعل العالم على الشاكلة التي تحبها، فأنت داخليا تتحدث عنه، تحكُم عليه، تشتكي منه، ثم تقرّر ما الذي ستفعله حياله. هذه الطريقة تجعلك تشعر بالسّلطة أكثر. عندما يختبر جسدك البرودة، فليس هناك من شيء أمامك تستطيع فعله لتغيير حرارة الجو. لكن عندما يتحدث عقلك قائلًا "إنّ الجوّ بارد" فإنّك تستطيع أن تقول "كدنا نصل البيت، انتظر فقط بضعة دقائق أخرى". هنا تشعر أنّك أفضل حالًا. في عالم الأفكار، هناك دومًا ما تستطيع فعله للسّيطرة على خبرتك.

في الأساس، أنت تعيد تشكيل العالم الخارجي في داخلك ثم تعيشه في عقلك. ماذا لو قرّرت أن لا تفعل ذلك؟ في حال أنك قرّرت

www.jadidpdf.com

أن لا تحكي ما يجري في الخارج، وفي المقابل تقوم فقط بمراقبة العالم بوعيّ، فإنّك ستشعر بانفتاح أكثر. ولأنك، في الحقيقة، لا تعرف ما الذي سيحدث لاحقا، فإن عقلك اعتادَ مساعدتك فورًا وعلى الدوام. إنّه يقوم بفعل ذلك عن طريق معالجة خبراتك الحاليّة بطريقة تجعلها تتأقلم مع وجهات نظرك في الماضي ورؤاك في المستقبل. كل هذا يساعد في خلق مظهر من مظاهر السّيطرة على العالم الخارجي. وإذا لم يقم عقلك بفعل ذلك، فستشعر ببساطة أنّك لست مرتاحًا. الواقع يبدو لغالبيتنا حقيقيّ جدًّا إلى درجةٍ نقوم معها بتلطيفه في عالم الأفكار عن طريق العقل.

سوف تكتشف أن العقل يتحدث طوال الوقت لأنك أنت من يكلّفه بهذا العمل كي يقوم به. أنت تستخدمه كآليّة حماية، شكل من أشكال الدفاع. فهو في النهاية يُشعرك بالأمان. طالما أن ذلك هو ما تريده، فستضطرّ باستمرار لاستخدام عقلك في تخفيف صدمات الحياة عن نفسك بدلا من أن تعيشها. هذا العالم يتكشف بنفسه وليس لأفكارك في الحقيقة أيّ تأثير كبير عليه. فهو موجود قبل وجودك وسيبقى بعد ذهابك. فتحت مسمّى محاولاتك لإحكام قبضتك على العالم من حولك، أنت في الحقيقة تحاول أن تُحكم سيطرتك على نفسك.

إن نمو الذات الحقيقي هو عبارة عن السموّ فوق الجزء من ذاتك الذي ليس على ما يرام ويحتاج منك إلى حماية. ويمكن تحقيق ذلك بالتذكّر الدّائم بأنك أنت هو الموجود في الداخل، وأنت هو الذي يراقب ذاك الصوت بينما يتحدث. هذا هو المخرج. وهذا الذي في الداخل والذي يعي أنك دائمًا تكلّم نفسك عن نفسك هو

www.jadidpdf.com

في حالة صمت دائم. وهذا مدخلك إلى أعماق ذاتك. أن تكون واعيًا لعمليّة مراقبتك الصّوت بينما يتحدث في داخلك، معناه وقوفك على عتبة الولوج إلى رحلة داخلية رائعة. وإذا ما قمت بعملية مراقبة ذاك الصوت بشكل صحيح، فإن الصوت العقليّ الذي يشكّل حاليًّا مصدرًا للقلق والإلهاء والعصبيّة بشكل عام سيتحوّل، هو نفسه، إلى أرض الانطلاق إلى يقظة روحيّة حقيقيّة. اقترِب وتعرّف على كيفية مراقبة الصوت العقلي في الداخل، لتتعرّف على واحد من أكبر أسرار الخلق.

www.jadidpdf.com

www.jadidpdf.com

الفصل الثاني

رفيق غرفتك الداخلي

إن تطورك ونموك الذاتي يعتمد في المقام الأول على إدراكك أن الطريق الوحيد للحصول على السلام والرضى هو أن تتوقف عن التفكير في نفسك. أنت مستعد للتطور والنمو عندما ستدرك أخيرا أن الـ "أنا" التي لا تتوقف عن الكلام داخلك لن تهنأ بالرضى أبدا. فلديها دائما مشكلة مع شيء ما. قل بأمانة، متى كانت آخر مرة شعرت فيها بأنك لا تعاني من أية مشكلة على الإطلاق؟ إذ قبل أن تكون أمامك مشكلتك الحالية، فإنّك كنت تحمل بالتأكيد مشكلة أخرى. ولو كنت حكيمًا، ستدرك أنه بعد حل مشكلتك الحالية ستكون في انتظارك مشكلة أخرى غيرها.

خُلاصة القول هي أنك لن تتخلص من المشاكل حتى تتخلص من الجانب الداخليّ فيك الذي يحتوي على عديد من المشاكل. عندما تقلقك مشكلة ما، لا تسأل: ما الذي يمكنني عمله حيالها؟ بل اسأل:

www.jadidpdf.com

ما هو الجانب منّي الذي تُقلقه هذه المشكلة؟ إذا سألت نفسك: ما الذي يجب عليّ فعله تجاه هذه المشكلة؟ فأنت هنا سقطت بالفعل في الاعتقاد بأن هناك حقًّا مشكلة في الخارج ينبغي عليك التعامل معها. لكن إذا أردت أن تنعم بالسلام وأنت تواجه مشاكلك، فلابد أن تفهم ما هو السبب وراء اعتقادك أنّ مواقفَ معيّنه هي مشاكل بالنسبة لك. إذا كنت تشعر بالغيرة، فبدلا من محاولة البحث عن كيفية حماية نفسك منها، اسأل فقط: أي جانب مني هو الذي يشعر بالغيرة؟ هذا سيدفعك للنظر إلى داخلك لتعرف حينها أن هناك جانبا واحدا فيك يعاني مشكلة مع الغيرة.

وحالما ترى هذا الجانب الذي لديه مشكلة مع الغيرة فاسأل: من هو الذي يرى أن هناك مشكلة؟ من هو الذي يلاحظ هذا القلق الداخلي؟ إنّ طَرْح مثل هذا السؤال سيكون هو الحل لكل مشاكلك. ففي الواقع تستطيع أن تدرك أنّ هذا القلق هو ليس أنت. إن عملية النظر إلى أيّ شيء تتطلب وجود علاقة بين الشيء والآخر. الآخر يسمّى "الشّاهِد" لأنه هو الذي يرى ما يحدث. أمّا الشيء فهو ما تراه، وفي هذه الحالة هو القلق الداخليّ. هذا التصرف الخاص بالحفاظ على الوعي الموضوعي تجاه هذه المشكلة الداخلية سيكون دائما أفضل من غرقك في المشاكل الخارجية. وهذا يُعَدّ اختلافًا جوهريًّا بين عقل الإنسان الروحاني وعقله المادي. وكلمة "المادي" لا تعني أنك صاحب مال أو تحظى بمكانة اجتماعيّة مرموقة. بل تعني أنك تعتقد دومًا أن حلّ مشاكلك الداخليّة يكمن في العالم الخارجي من حولك. أنت تعتقد أنك لو غيرت الأشياء في الخارج، فستغدو أنت على ما يرام. لكن ليس هناك من شخص على الإطلاق يصبح على ما يرام بتغييره

www.jadidpdf.com

الأشياء من حوله. لأنه سيكون هناك دوما مشكلة تالية. إن الحل الوحيد يكمن في أن تتبوّأ مكانك كشاهد واع وتقوم بتغييرٍ كاملٍ للإطار المرجعيّ الخاص بك.

للفوز بحرية حقيقية داخلية، لابدّ أن تكون قادرا على مراقبة الأمور من حولك بموضوعية بدلا من الغرق فيها. ليس هناك من حلّ محتمل طالما أنك غارق في طاقة مشكلة ما لديك. يعلم الجميع أنه ليس بالإمكان التعامل مع أيّ وضع طالما أنك قلِق أو خائف أو غاضب حياله. إن أوّل مشكلة ينبغي عليك التعامل معها هي ردّة فعلك الشخصية. لن يكون باستطاعتك أن تعالج أيّ شيء في الخارج حتى تملك القدرة على معرفة كيف يؤثّر الوضع الخارجي عليك في الداخل. فالمشاكل عمومًا ليست كما تبدو عليه. عندما ستكون صافيًا بما فيه الكفاية ستدرك أن المشكلة الحقيقية هي أن بداخلك شيء ما لديه مشكلة مع كل شيء في الخارج. لذلك تكمُن الخطوة الأولى في أن تتعامل أوّلا مع هذه الجزئيّة داخلك. وذاك يقتضي التغيير من "الوعي بحلول خارجية" إلى " الوعي بحلول داخلية." لابدّ من كسر عادة التفكير بأنّ حلّ مشاكلك هو في إعادة ترتيب الأمور في الخارج. ان الحل الوحيد الدائم لمشاكلك هو أن تعود إلى الداخل وتتخلّص من الجزء الموجود هناك، الجزء الذي يبدو أنّه يعاني مشاكل كثيرة مع الواقع من حوله. ومتى ما قمت بذلك ستكون لديك رؤية واضحة للتعامل مع ما تبقّى.

هناك طريق لتتخلص من هذا الجزء الداخليّ فيك، الذي يرى كل شيء كمشكلة. ربما يبدو الأمر مستحيلا، لكنه ليس بمستحيل. هناك جزء من وجودك يستطيع بالفعل أن يختصر الميلودراما التي تحدث لك. فأنت تستطيع مراقبة نفسك بينما تعيش حالة غيرة

www.jadidpdf.com

أو حنق. لست مضطرًا للتفكير في حالتك هذه أو تحليلها، كن فقط مُدركًا لها. من هو الذي يرى كل ذلك؟ من ينتبه لكلّ التغييرات التي تحدث في الداخل؟ عندما تقول لصديق ما: "كلّما تحدّثتُ إلى توم، أصاب بانزعاج"، كيف تعرف أنك تنزعج؟ أنت تعرف ذلك لأنك أنت هناك وترى ما يحدث. هناك انفصال بينك وبين هذا الغضب وتلك الغيرة. إنّه أنت مَن يتواجد هناك ويراقب كل تلك التفاصيل. ومتى ما اتّخذتَ مكان الوعيّ، كان بإمكانك التخلص من كل تلك الاضطرابات الشخصيّة. ابدأ أوّلًا بالمراقبة. فقط كن واعيًا بأنك واعٍ لما يحدث في عقلك. إنه لأمرٌ سهل. ستدرك بأنك تراقب شخصية إنسان بكلّ نقاط قوّته ونقاط ضعفه. الأمر يبدو وكأن هناك شخص آخر غيرك معك. تستطيع أن تقول فعليًّا أنّ لديك "رفيق غرفة".

إذا رغبت في لقاء رفيق غرفتك هذا، فقط حاول الاسترخاء داخل نفسك بعض الوقت، في عزلة وصمت تامّين. لك الحق في فعل ذلك، إنها ملكيّتك الخاصّة. لكن بدلًا من أن تهنأ بالصمت، ستجد نفسك تستمع إلى ثرثرة متواصلة:

"لماذا أقوم بهذا التصرّف؟ أمامي أمور أخرى أهمّ لأقوم بها. إن هذا حقًّا ضياع للوقت. ليس هناك من أحد في الداخل سواي. ما كلّ هذا؟"

ها نحن إذن، ها هو رفيق غرفتك. ربما ترغب في أن يكون هناك هدوء في الداخل، لكن رفيق غرفتك هذا الذي يتحدّث لم يكن متعاونًا معك. وهذا الوضع لا يحدث فقط عندما تحاول أن تكون هادئا. لأن لدى رفيق غرفتك ما يقوله إزاء كل شيء تنظر عينيك إليه: " أحبّ هذا. لا أحبّ ذاك. هذا حسن، ذاك سيّئ." هو فقط مستمرّ

www.jadidpdf.com

في الكلام. أنت لا تلاحظ ذلك لأنك لا تأخذ خطوة واحدة إلى الخلف بعيدًا عنه. أنت ملتصق جدًّا به إلى درجةٍ بتّ معها لا تدرك أنك منَوّم مغناطيسيًا من أجل أن تستمع إليه.

وأساسًا أنت لست وحيدا. هناك جانبان متميّزان من وجودك الداخلي. يتمثّل الأول فيك أنت، في الإدراك، الشّاهِد، مركز نواياك ورغباتك. أمّا الجانب الآخر فهو ذلك الذي تقوم بمراقبته. المشكلة هي أن الجانب الذي تقوم بمراقبته لا يسكت أبدًا. وإن استطعت أن تتخلص منه، ولو للحظة، فسيكون السلام والصفاء هو أجمل عطلة تحصل عليها على الإطلاق.

تخيل كيف هو الحال لو لم تكن ملزما باصطحاب هذا الجزء معك أينما ذهبت. إن النمو الروحي الحقيقي هو في الخروج من هذا المأزق. لكن عليك في البداية أن تدرك أنك محتجز هناك مع معتوه. ففي أي موقف أو في أي وضع، باستطاعة رفيق غرفتك أن يقرّر، "أنا لا أريد أن أكون هناك، أنا لا أريد أن أقوم بذلك، أنا لا أريد أن أتحدث إلى هذا الشخص،" فتشعر حينها بشكل مفاجئ أنك متوتّر وغير مرتاح. باستطاعة رفيق غرفتك أن يدمّر أيّ شيء تقوم بعمله دون سابق إنذار. يستطيع أن يدمّر يوم فرحك، أو حتى ليلة عرسك! ذلك الجانب منك يستطيع أن يخرّب أي شيء وكل شيء، هو فعلًا يقوم بذلك على أيّ حال.

تقوم بشراء سيارة جديدة وجميلة. لكن كلّما قُدتها، يجد رفيق غرفتك في السيّارة عَيبًا ما. يظلّ الصوت العقلي في داخلك يُلفت نظرك إلى كلّ صَرير يصدر عن السيارة، وإلى كل اهتزاز فيها، إلى أن تتوقف في نهاية المطاف عن حبّك لهذه السيارة. ولذلك، متى ما أدركت كيف

www.jadidpdf.com

يؤثر هذا الصوت على حياتك، تكون رحلة نموك الروحيّ قد بدأت. وتكون أنت على استعداد لتحوّلٍ حقيقيّ عندما تنتبه أخيرًا وتقول لنفسك، "انظر إلى هذا الصوت. إنه يدمّر حياتي. أنا أحاول أن أحيا حياة مسالمة ووجودًا ذا معنى، لكن يبدو وكأنّي أجلس على رأس بركان ثائر. ففي أية لحظة يستطيع هذا الشيء أن يقرّر، أن يُرعِب، أو يُغلِق، أو يتقاتل مع ما يحدث من حولي. تراه يوماً يحبّ أشخاصًا بعينهم، وفي اليوم التالي يقرّر أن ينزعج من كل سلوك يقومون به. حياتي تعمّها الفوضى بمجرد أن هذا الذي يعيش هنا معي يفتعل ميلودراما تجاه كل شيء." متى ما انتبهت إلى ذلك، وتعلّمت أنك لم تعد بحاجة إلى أن تربط هويّتك برفيق غرفتك هذا، ستكون حينها مستعدًّا لتخليص نفسك وتحريرها.

إذا لم تبلغ درجة الإدراك هذه بعد، ابدأ فقط بمراقبة الوضع. اقض يومك مراقبا كل فعل يقوم به رفيق غرفتك مهما صَغُر. ابدأ صباحا وجرّب إن كنت تستطيع أن تلاحظ ما الذي يقوله في كلّ موقف. كلّما قابلت أحدا ما، وكلّما رنّ هاتفك، فقط قم بالمراقبة. ومن أفضل الأوقات للمراقبة هي ساعة استحمامك. فقط راقب ماذا يقول الصّوت في داخلك. ستدرك أنه لا يسمح لك حتى بالاستمتاع بالسّلام خلال ساعة استحمامك. الاستحمام هو لتنظيف الجسد، وليس لترك الدماغ يسترسل في حديث لا ينتهي. جرّب إذا كان باستطاعتك البقاء يقظاً بما فيه الكفاية طوال هذه التجربة لتنتبه لما يحدث. ستُصاب بصدمة جرّاء ما ستكتشفه. سترى أن الصوت يقفز من موضوع لآخر. الثرثرة المتواصلة تبدو مثيرة للأعصاب بشكل لن تصدق معه أن هذا هو الحال على الدوام. لكنه كذلك. لابد وأن تمارس عملية

www.jadidpdf.com

المراقبة من أجل أن تخلّص نفسك من هذا الوضع. ليس مطلوبا منك أن تقوم بأي شيء حياله، لكن يجب أن تتحلّى بشيء من الحكمة كي تتعامل بها مع هذا المأزق الذي أنت فيه. لابدّ أن تعرف بطريقة ما أن الأمر انتهى بك إلى فوضى عارمة مع هذا الرفيق الداخلي. إن أردت أن تحظى بالسلام هناك، فينبغي عليك علاج هذه المسألة.

والسبيل إلى معرفة ماهيّة رفيق غرفتك هو في أن تجسّده بشكل خارجيّ بعيدا عنك. اقنع نفسك أن رفيق غرفتك هذا هو روح أخرى ولها كيان منفصل عنك. تستطيع عمل ذلك لو تعاملت مع هذه الشخصية التي تسمعها وهي تتحدث إليك في الداخل وكأنها شخص يتحدث إليك في الخارج. فقط تخيّل أن هناك شخصا آخر يتحدث الآن ويقول كل شيء كان يقوله لك هذا الصوت الداخلي. اقضي الآن يوما كاملا مع هذا الشخص.

أنت للتوّ اتّخذت مقعدك لتشاهد برنامجك الإذاعيّ المفضّل. المشكلة هي أن هذا الشخص يجلس برفقتك. الآن ستسمع المشهد المسرحيّ المتواصل نفسه الذي اعتدت سماعه في الداخل، لكن بفارق أنه صار الآن يجلس بجانبك على الأريكة يتحدّث إلى نفسه:

"هل أطفأت الأنوار في الطابق السفليّ؟ من الأفضل لو تذهب لتتأكّد. ليس الآن، سأقوم بذلك لاحقًا. أريد أن أنتهي من مشاهدة برنامجي. لا، تحرّك الآن. لهذا السبب تكون فاتورة الكهرباء باهظة الثمن."

تجلس في صمت رهيب، تراقب كلّ هذا الذي يحدث من حولك. وبعد ثواني لاحقة يستغرق رفيق الأريكة في نِزاعٍ آخر:

"مهلا، أريد أن أحضّر شيئا آكله! أحنّ إلى قطعة من البيتزا. لا،

www.jadidpdf.com

لا تستطيع تناول البيتزا حاليا، إن مكان البيتزا يبعد كثيرا من هنا. لكنني جائع. متى سيكون بإمكاني تناول شيء؟"

ستصاب بالدهشة وأنت ترى أن هذا الدفق العصبي من هذه الحوارات المتضاربة يدور باستمرار وبلا توقف. وكأن هذه الحوارات ليست كافية، فبدلا من مشاهدة التلفاز، يبدأ هذا الشخص في ردة الفعل اللفظية تعليقا على كل ما يراه على الشاشة. فعند نقطة ما، وساعة ظهور امرأة ذات شعر أحمر على الشاشة يبدأ رفيق أريكتك يتمتم بكلمات عن زوجتك السابقة وطلاقك المؤلم. ومن ثم يبدأ الصراخ وكأن زوجتك السابقة معكما في الغرفة! ثم يهدأ بشكل مفاجئ كما بدأ بشكل مفاجئ. عند هذا الحد، تجد نفسك تحتضن ركن الأريكة البعيد في محاولة يائسة للابتعاد قدر الإمكان عن هذا الشخص المزعج.

هل تملك الجرأة لخوض مثل هذه التجربة؟ لا تحاول إسكات الشّخص الآخر عن الكلام. فقط حاول أن تتعرف على من يعيش معك في الداخل عن طريق تجسيد هذا الصوت خارجيا. قم بتجسيده ووضعه هناك في العالم الخارجي كباقي الأشخاص الآخرين. اجعله شخصا يقول وهو في الخارج ما يقوله بالضبط الصوت الذي في عقلك في الداخل. وقم الآن بجعل هذا الصوت أعز أصدقائك. فرغم كل شيء، كم من صديق تستغرق معه وقتك كاملًا وتُعير كل ما يقوله اهتماما مطلقا وأُذنًا مُنصتة؟

ما الذي ستشعر به لو أن هناك شخصا حقيقيا بدأ بالتحدث إليك بالطريقة نفسها التي يتحدث فيها إليك هذا الصوت الداخلي؟ كيف ستكون علاقتك بشخص يفتح فمه مردّدا كل ما يقوله صوتك

www.jadidpdf.com

العقلي؟ فبعد فترة زمنية قصيرة، ستطلب منه أن يغادر فورًا ولا يعود مطلقًا. لكن عندما يتحدث صديقك الداخلي باستمرار فأنت لا تطلب منه أن يغادر. فرغم كل المشاكل التي يتسبب بها، فإنّك تستمع إليه. وليس هناك من شيء على الإطلاق يقوله هذا الصوت إلّا وأعرته اهتمامك المُطلَق. فهو يسحبك بالكامل من أي شيء تكون غارقا في عمله، بغض النظر عن مدى استمتاعك به، لكنك فجأة تنتبه إلى أيّ شيء يقوله لك. تخيّل أنك في علاقة جادّة وأنك على وشك الزواج. أنت في طريقك إلى حفل الزواج، ستجده يقول لك:

"ربما لا تكون هذه المرأة هي الشخص المناسب لك. إنني أصاب حقيقة بالتوتّر الآن. ما الذي يمكنني فعله؟"

لو كان هناك شخص في الخارج قال لك ذلك الكلام نفسه، فستتجاهله. لكنك، في المقابل، تشعر أنّك مَدين لهذا الصوت الداخلي بتبريرٍ ما. لابدّ وأن تُقنع عقلك المتوتّر بأن هذه المرأة هي الشخص المناسب، وإلّا فلن يتركك تمضي في هذا الطريق. هذا هو قدْر الاعتبار الذي تُكنّه لهذا الشيء العصبيّ في داخلك. فأنت تعرف أنك إن لم تستمع إليه، فسيقوم بمضايقتك خلال كلّ يوم من أيام حياتك القادمة:

"نصحتك ألّا تتزوّج. قلت لك أنّي غير متأكّد من هذا الزواج!"

خلاصة القول التي لا جدال فيها هي: لو أن هذا الصوت نجح بطريقة ما في أن يتجسد في هيئة شخص خارجك، وكان لزامًا عليك أن تصطحبه إلى كل مكان تذهب إليه، فلن تصمد معه ليوم واحد. ولو سألك أحد ما عن صديقك الجديد، فستقول، "إنه بحق شخص مزعج. فقط ابحث عن كلمة "العُصَاب" في القاموس اللغوي

www.jadidpdf.com

وستكتمل لديك الصورة."

ستختبر هذا الوضع إذا قضيت يوما واحدًا مع هذا الصديق، فما هي احتمالية أن تلجأ إليه من أجل نصيحة ما؟ بعد أن ترى إلى أيّ حدّ يغيّر هذا الصديق رأيه، وكم هو في خلاف مع عديد من المواضيع، وكم يكون منفعلًا عاطفيًّا، فهل من الممكن أن تأخذ رأيه بشأن علاقة ما أو نصيحة ماليّة تحتاجها؟ من المدهش، كما يبدو، أنّك تقوم بالضبط بهذا في كلّ لحظة من لحظات حياتك. وبمعاودة وضعه في المكان الصّحيح المعتاد عليه داخلك، فإن هذا هو الشّخص نفسه الذي يُملي عليك ما تفعله في كلّ شأن من شؤون حياتك. هل سبق لك وتساءلت عن مدى مصداقيّته؟ كم من المرّات كان فيها هذا الصوت مخطئا؟

"إنّها لم تعُد تُعيرك أيّ اهتمام. لذلك لم تتّصل بك حتى الآن. إنها ستُعلن انفصالها عنك هذه الليلة. أشعر أن هذا سيحدث قريبًا، علمتُ هذا لتوّي. ينبغي عليك أن لا تردّ على مكالمتها إن هي اتصلت."

بعد مضي ثلاثين دقيقة من هذا الحوار، يرن الهاتف وعلى الطرف الآخر صديقتك التي تأخرت في الاتصال لأن اليوم هو الذكرى السنوية الأولى لكما وكانت تخطّط لعشاء كمفاجأة لك. كانت بالفعل مفاجأة بالنسبة لك لأنك كنت قد نسيت هذه المناسبة السنويّة تمامًا. وتقول لك الآن إنها في الطّريق لاصطحابك. إذن فأنت سعيد للغاية وصوتك الداخليّ يُثرثر عن مدى روعة هذه المرأة. لكن هل نسيتَ شيئًا ما؟ هل نسيت النّصيحة السيّئة التي أدلى بها إليك الصّوت الداخليّ والتي تسبّبَت في معاناتك نصفَ ساعة على الأقل؟

ماذا لو كنتَ قد استعنت بخبير في العلاقات الإنسانيّة وكان

www.jadidpdf.com

قد أعطاك تلك النصيحة الفظيعة؟ سيكون قد قرأ الموقف بشكل خاطئ تماما. لو أنك أخذت بنصيحة الخبير هذا لما كنت قد التقطت سماعة الهاتف. ألن تقوم بفصل هذا الخبير على الفور؟ كيف بإمكانك الوثوق به مرّة أخرى بعد اكتشافك خطأ تقديره؟ حسنٌ إذن، فهل أنت مُقدِم على فصل رفيق غرفتك الداخلي؟ ففي النهاية، كانت نصيحته وتحليله للموقف خاطئين جدا. طبعًا لا! فأنت لا تحمّله أبدا مسؤولية المشكلة التي تسبّب بها. وعندما يُدلي لك بنصيحة ما مرّة أخرى فستكون كلّك آذانًا صاغية. هل هذا معقول؟ كم مرّة كان هذا الصوت مخطئًا حول ما حدث أو ما قد يحدث؟ ربما يستحق الأمر الانتباه حول من تلجأ إليه طلبًا للنصيحة.

عندما تقوم بشكل جاد بهذه التمرينات من المراقبة الذاتية والتوعوية، فستلاحظ أنك في مشكلة. وستدرك أن لديك مشكلة واحدة فقط في حياتك كلها، وأنت الآن تنظر إليها. وهذه المشكلة هي إلى حدّ كبير سبب في كل مشكلة أخرى صادفتك طوال حياتك. ويبرز هنا السؤال التالي، كيف بإمكانك التخلّص من مسبّب المشاكل هذا الذي في داخلك؟ أوّل شيء ستدركه أنه ليس هناك أمل في التخلّص منه إلا إذا رغبت أنت حقيقة في ذلك. لقد راقبت رفيق غرفتك مدّة طويلة لتستوعب الآن المأزق الحقيقي الذي تمرّ فيه، فليست لديك ممارسات واضحة تستطيع بها السيطرة على العقل. فمتى ما قررت أن تحرّر نفسك من هذه الميلودراما العقلية، تكون قد أصبحت مستعدًّا للتعلّم وفهم التقنيات الخاصة بذلك. وستكون قادرا على استخدام تلك التقنيات بشكل فعّال.

سترتاح عندما تعلم أنّك لست أول شخص يعاني من هذه

www.jadidpdf.com

المشكلة. هناك آخرون ممّن سبقوك ووجدوا أنفسهم في مواقف مشابهة. وكثير منهم يتطلّعون إلى توجيه وإرشاد من أولئك الذين صاروا يُتقنون هذا المجال. لقد تمّ إمدادهم بتعاليم وتقنيات كعِلم اليوغا الذي تمّ اختراعه للمساعدة في سَير هذه العمليّة. إنّ عِلم اليوغا ليس في الأصل من أجل الحصول على جسد صحيّ، رغم أنها تؤدي إلى ذلك أيضًا. فاليوغا هي المعرفة التي ستُعينك على الخروج من هذا المأزق، هي المعرفة التي ستحرّرك من كلّ ذاك. متى ما جعلت من الحريّة معنى لحياتك، ستجد كثيرًا من الممارسات الروحانيّة التي ستساعدك في الحصول عليها. هذه الممارسات تتمثل فيما تفعله أنت في أوقات فراغك من أجل أن تحرّر ذاتك من ذاتك. وستدرك في نهاية الأمر أنه ينبغي عليك أن تُبعد نفسك عن عقلك. وتقوم بذلك عندما تضع الاتجاهات الخاصة بحياتك وعندما تكون صافيا ولا تدع عقلك المتردّد يردعك عن ذلك. إن إرادتك أقوى بكثير من عادة الاستماع إلى ذلك الصّوت. ليس هناك من شيء لا تستطيع أن تقوم به. إن إرادتك هي أقوى من كلّ ما عداها.

إذا أردت أن تحرّر نفسك، فلابدّ أوّلًا أن تكون واعيًا بما فيه الكفاية لتفهم المأزق الذي أنت فيه. ثم عليك أن تُلزِم نفسك بالعمل الداخليّ من أجل حريّتك. قُم بعمل ذلك وكأن حياتك متوقفة عليه، لأنّها بالفعل متوقّفة عليه. وكما هو الحال الآن، فإن حياتك ليست ملكك، بل هي ملك رفيق غرفتك. عليك أن تستردّها. قِف بثبات في مقعد الشاهد وخلّص نفسك من السّيطرة التي اعتادها عقلك عليك. هذه حياتك، يجب عليك استعادتها.

www.jadidpdf.com

الفصل الثالث

من أنت؟

رامانا مهارشي (1879-1950)، واحد من المعلّمين الأجلّاء في علم اليوغا التقليدي، اعتاد القول أنّه لبلّوغ الحريّة الداخليّة ينبغي على الشخص أن يسأل بصدق واستمرار السؤال التالي، "من أنا؟" وكان يعلم حينها أنّ طرح هذا السؤال أهمّ من قراءة الكتب وتعلّم التعاويذ. كان يقول:

"اسأل نفسك فقط من أنا؟ من الذي يرى عندما أرى؟ من الذي يسمع عندما أسمع؟ من يعلم أنّي على دراية؟ من أنا؟"

دعونا نكتشف هذا السؤال من خلال خَوض لُعبةٍ ما. دعنا نفترض أننا، أنتِ وأنا، نُجري حوارًا. ففي المجتمعات الغربيّة عادة، عندما يقترب منك شخص ما ويسألك، عفوًا من أنت؟ فأنت لا تعاتبه لطرحه سؤالًا عميقا كهذا عليك. بل تُخبره باسمك، على سبيل المثال، ستقول أو تقولين، اسمي سالي سميث. لكنّي أنا سأتحدى مثل هذا

www.jadidpdf.com

الجواب وأجلب ورقة وسأكتب الحروف (س-ا-ل-ي) (س-م-ي-ث) ثمّ أعرضها عليكِ وأقول، هل هذا هو أنتِ، مجموعة حروف؟ هل هذه الحروف هي التي ترى عندما ترين؟ ستقولين، بالطبع لا.

"حسنا، أنت على حق، أنا أعتذر. أنا لست سالي سميث. هذا مجرّد اسم يناديني به الناس. إنها تسمية. في الحقيقة، أنا زوجة فرانك سميث."

هذا أيضا ليس صحيحا بأي حال من الأحوال، حتى على المستوى السياسي في هذه الأيام. كيف بإمكانك أن تكوني زوجة فرانك سميث؟ هل تعنين أنك لم تكوني موجودة قبل لقاءك فرانك، وأن وجودك سيتوقّف لو أن فرانك توفّي أو لو تزوّجتِ بشخص آخر؟ لا يمكن أن تكوني زوجة فرانك سميث. فهذه، مرّة أخرى، هي مجرّد تسمية، مجرّد نتيجة لموقف آخر أو لحدث آخر أنتِ شاركتِ فيه. لكن، مرّة أخرى، من أنتِ إذن؟ فتجيبين هذه المرّة:

"حسنًا، الآن حظيت بانتباهي التام. اسمي هو سالي سميث. وُلدت عام 1965 في مدينة نيويورك. عشتُ في كوينز مع أمي وأبي، هاري وماري جونز، حتى بلغتُ الخامسة من العمر. انتقلنا بعدها إلى نيوجرسي، وهناك التحقت بمدرسة نيوارك الابتدائيّة. حصلت على تقدير امتياز في المدرسة، وفي الفصل الخامس لعبتُ دور دورثي في مسرحية "ساحر أوز." دخلتُ في علاقة عاطفية قوية وأنا في الصف التاسع، وكان صديقي الأوّل هو جوي. التحقت بكلية "روتجرز" بعدها حيث التقيت هناك بفرانك سميث وتزوّجنا. هذا هو من أنا."

مهلا، هذه حكايةٌ ساحرة، لكنّي لم أسألك عن الأحداث التي مررتِ بها منذ ولادتك. أنا سألتك عن "من أنتِ؟" لكنك أسهبتِ في

www.jadidpdf.com

سرد التجارب التي عشتِها، لكن من هو الذي مرّ بتلك التجارب؟ ألم تكوني موجودة هناك في خضمّ كلّ ذاك مُدركةً وجودك، ألم تكوني موجودة حتى لو كنتِ قد التحقتِ بكليّة أخرى؟

إذن أنتِ تفكّرين مليًّا في ذلك، وأنتِ تدركين أنّه لم يحدث في حياتك قط أن سألتي نفسك هذا السؤال وكنتِ تعنينه؟ من أنا؟ هذا ما دعا إليه رامانا مهارشي. إذن صرتِ الآن تفكّرين في السؤال بجديّة أكبر وتقولين:

"حسنا، أنا هو هذا الجسد الذي يشغل هذا الحيّز. طولي خمسة أقدام وستّ بوصات، وأزن 135 رطلًا، وهأنذا."

لكن عندما كنتِ دورثي التي شاركَت في مسرحية الصفّ الخامس لم يكن طولك آنذاك خمسة أقدام وست بوصات، بل كان طولك 4 أقدام وستّ بوصات. إذن أيهما أنتِ؟ هل أنتِ الشخص ذا الأربعة أقدام وست بوصات، أم ذا الخمسة أقدام والست بوصات؟ ألم تكوني أنتِ التي هناك عندما كنتِ دورثي؟ قلتِ لي أنّك كنتِ هناك. ألستِ أنتِ نفسها التي مرّت بتجربة كَونها دورثي في مسرحية الصف الخامس وهي الآن تمرّ بتجربة محاولة الإجابة على سؤالي هذا؟ ألستِ أنتِ الشّخصَ نفسه؟

ربما باتَ لزامًا علينا أن نتّخذ خطوة إلى الوراء لحظةً كي نطرح بعض الأسئلة الاستكشافية قبل العودة إلى سؤالنا الرئيسي. حين كنتِ في العاشرة من العمر، ألم تكوني تنظرين إلى المرآة وترين جسمًا للطّفلة ذات العشر سنوات؟ ألستِ أنتِ هي نفسها التي تنظر الآن إلى المرآة وترى جسد امرأةٍ شابّة؟ ما تنظرين إليه قد تغيّر، لكن ماذا عنك أنت، أنت التي تنظرين؟ أليس هناك استمراريّة لوجودك؟ أليس هذ

www.jadidpdf.com

الوجود هو نفسه الذي ينظُر إلى المرآة عبر كل تلك السنين؟ لابدّ من التأمّل في هذه الحالة بحذر شديد. وهنا سؤال آخر، عندما تذهبين للنوم كلّ ليلة، هل تحلمين؟ ستجيبين، "أجل، يظهر الحلم كصور متحركة في عقلي بينما أقوم بعمليّة المراقبة." حسنًا، من الذي يراقب الحلم؟ قد تُجيبين، "أنا، أنا مَن يراقب!" هل تقصدين أنتِ نفسها التي تنظر إلى المرآة؟ هل تقصدين أنتِ نفسها التي تقرأ الآن هذه الكلمات وهي نفسها التي تنظر في المرآة وتراقب الأحلام؟ وهي التي عندما تستيقظ، تعلم أنها كانت تحلُم؟ هناك استمرارية للوعي المدرِك للوجود. رامانا مهارشي كان يطرح فقط بضعة أسئلةٍ بسيطة: من يرى عندما ترى؟ من يسمع عندما تسمع؟ من يراقب الأحلام؟ من ينظر إلى الصورة التي في المرآة؟ من هو الذي يمرّ بكل تلك التجارب؟ إن حاولت أن تعطي إجابات بدَهيّة وصادقة فستقول ببساطة: " أنا. أنا الذي يختبر كل تلك الأمور،" وهذه تقريبًا هي أفضل إجابة لديك.

في الواقع من السّهل جدًّا أن ترى أنك أنت لست تلك الأشياء التي تقع عينك عليها. إنها العلاقة الكلاسيكية المعروفة بين الفاعل والمفعول به. فأنت، الفاعل، الذي ينظر إلى الأشياء من حوله، وليس علينا أن نبحث عن كل الأشياء الموجودة في الكون ونقول بأن هذا الشيء الذي ننظر إليه هو ليس نحن. لكن في استطاعتنا ببساطة متناهية أن نعمّم ونقول أنّه إذا كنت أنت من ينظر إلى شيء ما، فإن هذا الذي تنظر إليه هو ليس أنت. وبذلك، على الفور وبضربةٍ واحدة، تَعِي ما هو ليس أنت، فأنت لست العالم الخارجي. أنت ذاك الذي في الداخل وأنت الذي ينظر إلى ما في الخارج.

www.jadidpdf.com

تبدو المسألة بسيطة. لقد قمنا على الأقل الآن بمحو الأشياء الموجودة بلا حدود في الخارج. لكن من أنت؟ وأين موقعك طالما أنك لست في الخارج مع كل تلك الأشياء. عليك فقط أن تنتبه وتدرك أنك ما تزال في المكان نفسه، وما تزال تمرّ بتجربة المشاعر المتنوعة حتى لو اختفت كل الأشياء الخارجية من حولك. تخيّل حجم الخوف الذي ربما يعتريك حين تغمض عينيك وتفكّر في شيء ما. ربما ستشعر أيضًا بالإحباط أو حتى بالغضب. لكن من هو الذي يختبر كل تلك المشاعر؟ مرّة أخرى ستقول "أنا!" وتلك هي الإجابة الصحيحة. إنها الـ "أنا" نفسها التي تختبر وتعيش الحالتين، العالم في الخارج والأحاسيس في الداخل.

ولإمعان النظر في هذه الحالة بوضوح، تخيّل أنك تجلس مراقبا كلبًا يلعب في الهواء الطلق. وفجأة سمعت ضجيجًا خلفك مباشرة، إنّه فحيح أفعى مجلجلة! عندها، هل يمكنك أن تستمرّ في مشاهدة الكلب الذي يلعب بمستوى التركيز السابق نفسه؟ بالطبع لا. سينتابك في الداخل شعور بالخوف العارم. ورغم استمرار الكلب باللعب أمامك، فإنّك ستكون غارقا في تجربة الخوف الجديدة التي ألمّت بك. كل ما تبذله من اهتمام يمكن أن يتم امتصاصه على وجه السرعة بواسطة مشاعرك. لكن من هو الذي شعر بالخوف؟ ألست أنت نفسك الذي كنت تراقب الكلب؟ من يشعر بالحب عندما تشعر أنت بالحب؟ ألا تشعر بالغرق في الحب بحيث يصعب معه حتى إبقاء عينيك مفتوحتين؟ بإمكانك أن تكون غارقا بالكامل في مشاعر داخلية جميلة، أو خائفا من مشاعر داخلية مخيفة، لدرجة أنه يصعب عليك التركيز في الأشياء الخارجية التي تحدث حولك. الخلاصة، هي أن الأشياء سواء

www.jadidpdf.com

كانت داخلية أو خارجية تتنافس على جذب اهتمامك إليها. أنت هناك تواجه التجربتين معا، الداخلية والخارجية، لكن من هو أنت؟

ولاكتشاف ذلك بشكل أعمق، حاوِل أن تجيب على سؤال آخر: ألا تمرّ عليك أوقات لا تشعر خلالها بأيّ مشاعر عاطفية، بل العكس، تشعر بهدوء تام في الداخل؟ أنت ما زلت في الداخل، لكن تنعم فقط بهدوء سِلميّ. في النهاية ستبدأ بإدراك أن العالم الخارجي وتدفّق المشاعر الداخليّة تأتي وتذهب باستمرار، وأنّك أنت الثّابت الذي يختبر كل تلك الأمور ويبقى على دراية بكل ما يمرّ به.

لكن أين أنت؟ ربما نستطيع العثور عليك داخل أفكارك. رينيه ديكارت، الفيلسوف العظيم، قال يومًا، "أنا أفكّر، إذن أنا موجود." هل هذا هو ما يحدث بالفعل؟ إنّ قاموس اللغة يعرّف الفعلَ "يفكّر" بأنه: تشكيل الأفكار، واستخدام العقل للنّظر في تلك الأفكار وإطلاق الأحكام عليها (مايكروسوفت أنكارتا 2007.) والسؤال هو، من هو هذا الذي يستخدم العقل لتشكيل الأفكار ثمّ يتلاعب بها ليحوّلها إلى خواطر وأحكام؟ هل هذا الذي يقوم بتلك التجارب مع تلك الخواطر موجود حتى في غياب الأفكار؟ لحسن الحظّ أنّك لست مجبرًا على التفكير في ذلك. فأنت مُدرِك تمامًا لحضور كيانك، وشعورك بالوجود، دونما حاجة لمساعدة من الأفكار. عندما تغرق في حالة من التأمّل، مثلًا، فإن الأفكار تتوقّف. وأنت تعرف أنّها توقّفَت. أنت لا تفكّر بها، لكنّك تُدرك ببساطة أنه "ليس هناك مِن أفكار". ستعود لتقول، "رائع، لقد غرقت في تأمل عميق، ولأول مرة توقفت عني الأفكار بالمطلق. كنت في مكان يعمّه السّلام والتناغم والهدوء بالكامل". فلو كنتَ هناك تمرّ بتجربة السلام التي حدثَت عندما

www.jadidpdf.com

توقّفت أفكارك عن التدفّق، فهذا يعني بوضوح أن وجودك لا يعتمد على فعل التفكير.

الأفكار بإمكانها أن تتوقّف، وبإمكانها أيضًا أن تُصبح مُفعمة بالضجيج. ففي بعض الأوقات تنتابك أفكار أكثر من أوقات أخرى. ربما تقول للبعض أحيانًا، "إن عقلي يقودني إلى الجنون! فمنذ تفوّه عقلي بتلك الأشياء وأنا لا أستطيع النوم. عقلي لا يصمت البتّة." عقل من؟ من الذي يرصد تلك الأفكار؟ أليس أنت؟ ألا تسمع صدى أفكارك في الداخل؟ ألستَ مُدرِكًا لوجودها؟ ألا تستطيع في الواقع أن تتخلّص منها؟ ففي حال انتابتك فكرة لا تحبّها، ألا تستطيع أن ترسلها بعيدًا؟ إن الناس يتصارعون مع الأفكار طوال الوقت. من هو ذلك الذي يدرك تلك الأفكار؟ ومن هو الذي يتصارع معها؟ ومرّة أخرى، ها هي علاقة الفاعل بالمفعول به توجد بينك وبين أفكارك. أنت الفاعل، والأفكار هي فقط عبارة عن شيء آخر تستطيع أن تعي وجوده. أنت لست أفكارك. أنت ببساطة مُدْرِكٌ لأفكارك. وفي النهاية قد تقول:

"حسنا، أنا لست أي شيء في العالم الخارجي وأنا لست المشاعر والأحاسيس. هذه الأشياء الداخلية والخارجية تأتي وتذهب وأنا الذي يختبرها. إضافة إلى ذلك، فأنا أيضا لست الأفكار. الأفكار بإمكانها أن تكون هادئة أو مزعجة، فرحة أو حزينة. الأفكار هي فقط شيء آخر أنا مدرك لوجوده. لكن، من أنا؟"

لقد أصبح هذا السؤال الآن أمرًا صعبًا، "من أنا؟ من هو هذا الذي يختبر كل تلك التجارب الفيزيائيّة والعاطفيّة والعقليّة؟" لذلك فكّر في هذا السؤال بشكل أعمق. ويمكنك عمل ذلك بترك كل تلك التجارب تذهب في حال سبيلها، ثمّ لاحظ ما تبقّى منها. ستبدأ برؤية

www.jadidpdf.com

من هو في الحقيقة الذي يختبر تلك التجارب. وفي النهاية ستصل إلى نقطة في داخلك تكتشف معها أنك أنت المجرّب لكلّ تلك التجارب، بطريقة فريدة من نوعها. هذه الطريقة هي التي تقودك إلى الوعي بذاتك الجوهريّة، هي الإدراك، هي الشعور البديهي بالوجود. أنت تعلم أنك موجود هناك في الوعي الذي يراقِب. ليس عليك إمعان التفكير بذلك، أنت فقط تعلَمه. تستطيع أن تفكر فيه لو رغبت، لكنك ستعلم أنك تفكر فيه. أنت موجود بغض النظر عن وجود الأفكار أو عدمها.

لاختبار هذا بطريقة أكثر تجريبية، دعونا نخوض تجربة عن الوعي. لاحظ أنّك بلمحة خاطفة منك في الغرفة، أو خارج النافذة، سترى على الفور تفاصيل كل الأشياء التي أمامك بالكامل. وأنّك دون أن تبذل أي مجهود ترى جميع الأشياء الواقعة في نطاق نظرك، القريب منها والبعيد على حدّ سواء. وأنك دون تحريك رأسك أو تحريك عينيك، تستقبل على الفور كل تفاصيل الأشياء المعقّدة التي تراها أمامك. انظر إلى كل الألوان، وكل اختلافات الضوء، وكل أنواع الأثاث الخشبيّ، وهندسة المباني، واختلاف اللحاء والأوراق في الأشجار. لاحظ أنك ترى كل هذا على الفور، ودونما حاجة للتفكير فيه. لا ضرورة هنا إلى أية أفكار، أنت فقط تشاهد ما أمامك. الآن حاول أن تستخدم الأفكار في تفصيل هذه الأشياء وتسميتها وإعطاء أوصاف لكل تلك التفاصيل المعقّدة للأشياء التي تراها. تُرى، كم من الوقت سيستغرقه صوتك العقليّ من أجل وصف كل تلك التفاصيل لك، مقابل هذه اللقطة الفوريّة من الوعي بهذا المنظر فقط؟ عندما تنظر إلى شيء دون أن تضفي عليه أية أفكار، فإن وعيك يدرك ذلك

www.jadidpdf.com

بلا جهد، ويستوعب كل ما يراه.

الوعي هي الكلمة الأسمى التي تنطق بها على الإطلاق. ليس هناك ما هو أسمى أو أعمق من الوعي. الوعي هو إدراك محض. لكن ما هو الإدراك؟ دعونا نخوض تجربة أخرى. لنقل إنّك كنت حاضرًا داخل غرفة وتنظر إلى مجموعة من الناس، وثمّة بالقُرب آلة بيانو. الآن دعونا نعتقد أن البيانو اختفى من الوجود. هل يسبب لك اختفاؤه أية مشكلة؟ ستقول، "لا، لا أعتقد. أنا لا صلة لي بآلات البيانو." حسنًا إذن، دعونا نعتقد الآن أن الناس الموجودين في الغرفة قد اختفوا من الوجود. هل وضعٌ كهذا ما زال لا يسبّب لك أية مشكلة؟ هل بإمكانك تولّي الأمر؟ ستقول، "بالتأكيد، أنا أحب أن أكون وحيدا." الآن دعونا نعتقد أن إدراكك غير موجود. قم فقط بإيقافه. كيف هو الحال الآن؟

كيف سيكون عليه الوضع لو أن إدراكك غير موجود؟ إنه حقيقة لأمر بسيط، أنت في الواقع لن تكون هناك. لن يكون هناك إحساس بالـ "أنا". لن يكون هناك أحد ما يقول، "عجبًا! لقد اعتدتُ أن أكون هنا لكنني الآن لستُ هنا." لن يكون هناك إدراك بالوجود. وبعدم وجود الإدراك بالوجود أو الوعي به، فليس هناك من شيء أصلا. هل توجد هناك أشياء، من يعرف؟ إن لم يكن هناك من أحد مدركٍ لوجود هذه الأشياء، فوجودها وعدمه يصيران بلا معنى. لا توجد أهمية لكميّة الأشياء الموجودة أمامك، ففي حال أنك أوقفت الوعي بها، فلا يوجد هناك شيء. وعلى العكس من ذلك، فأنت عندما تكون في حالة وعي ولم يكن هناك شيء أمامك، ستكون مُدرِكًا لحقيقة أنه لا شيء أمامك. إن الأمر ليس معقّدًا البتّة، بل هو حالة تنويريّة

www.jadidpdf.com

للغاية وعلى عكس ما ظننت. والآن لو سألتك، "من أنت؟" ستجيب:

"أنا ذاك الذي يرى من مكان ما هناك في الخلف، أنا أنظر إلى الخارج، وأنا أعي الأحداث والأفكار والأحاسيس التي تمرّ أمامي."

ولو ذهبت عميقا جدا في الداخل، فهناك تعيش أنت. أنت تعيش في موطن الوعي. الوجود الروحي الحقيقي يعيش هناك، بلا مجهود تبذله وبلا نيّة أو هدف. تماما كما هو الحال عندما تنظر إلى الخارج وترى كل الأشياء التي تراها، وسوف تجلس في نهاية المطاف بعيدا هناك في الداخل لتشاهد كل أفكارك وأحاسيسك كما تشاهد الشكل الخارجي للأشياء. وكل هذه الأشياء توجد أمامك. الأفكار هي الأقرب إليك، تأتي بعدها الأحاسيس، والشكل أيضا، فهو هناك في البعيد. وأنت هناك موجود وراء كل تلك الأشياء والافكار. وعندما تذهب عميقا جدا، ستدرك عندها أن ذلك هو المكان الذي كنت موجودا فيه على الدوام. وفي كل مرحلة من مراحل حياتك، مرّت من أمامك مختلف الأفكار والمشاعر والأشياء، لكنّك كنت دوما المتلقّي الواعي لكل ما كان.

أنت الآن في مركز وعيك. أنت خلف كل شيء، فقط تراقب. هذا هو بيتك الحقيقي. أبْعِد كل الأشياء الأخرى التي ترى أنها ملتصقة بك أو أنّك ملتصق بها. لكن لو أبعدت مركز وعيك، فلن يكون هناك شيء. ذلك المركز هو موطن الروح. ومن ذلك الموطن، أنت تدرك أن هناك أفكار، ومشاعر، وعالم كامل يأتيك عبر حواسّك، لكنك الآن تدرك أنّك تدرك ذلك. وهذا هو موطن الذات في الثقافات والديانات المختلفة. إن السرّ العظيم يبدأ بمجرد اتخاذ مقعدك في ذلك الموطن العميق في الداخل.

www.jadidpdf.com

الفصل الرابع

النّفس الصافية

ثمّة نوع من الأحلام، تسمّى الأحلام الصافية. وهي تلك الأحلام التي تعرف وأنت تحلمها أنّك تحلم بها. فلو كنت تطير في الحلم فأنت تعرف أنك تطير في الحلم. تتأمّل وتقول، "انظُر! أنا أحلم أنّي أطير. سوف أطير إلى هناك." أنت في الواقع مُدرِك بما فيه الكفاية أنّك تعرف أنك تطير في الحلم وأنك أنت من يحلم ذلك الحلم. وهذا يختلف تماما عن الأحلام العادية، التي تغرق فيها كليًّا. وهذا هو الفرق بالضبط بين كونك واعيا بأنك واع في حياتك اليوميّة، وبين كونك غير واع بأنك واعيا فيها. عندما تكون وجودًا واعيًا، فلن تكون غارقا في الأحداث التي تجري من حولك. بل على العكس، ستبقى واعيا داخليا بأنك أنت هو ذلك الشخص الذي يمر بتجربة الأحداث والأفكار والمشاعر المتشابهة. عندما تتولد فكرة ما في هذا المستوى من

www.jadidpdf.com

الوعي، فبدلا من الضياع في الفكرة، تظلّ واعيا بحقيقة أنك أنت من يقوم بعملية التفكير هذه. أنت في حالة وضوح الآن.

وهذا يثير بعض الأسئلة الجديرة حقًّا بالانتباه. إذا كنت أنت هو الكائن الموجود الذي يمر بكل تلك التجارب، فلماذا توجد هناك مستويات مختلفة من الفهم؟ عندما تكون أنت في مكان الوعي بالذّات، فأنت في موقع واضح. لكن أين تكون أنت عندما لا تكون متّخذًا مكانًا عميقًا بما فيه الكفاية داخل الذات لتكون الخبير الواعي بكل ما يمر عليك من تجارب؟

لنبدأ بحقيقة أن الوعي لديه المقدرة على القيام بعمليّة ما يُسمّى بالـ "التركيز". والتركيز هو جزء لا يتجزأ من طبيعة الوعي. وجوهر الوعي هو الإدراك، والإدراك لديه القدرة على أن يصبح أكثر إدراكا بشيء ما على حساب شيء آخر. وبتعبيرٍ آخر، إنّ الوعي لديه القدرة على أن يركّز في أشياء معينة. يقول الأساتذة، "ركّزوا على ما نقول." فما الذي يعنيه ذلك؟ إنّه يعني: ركّز وعيك على أمرٍ واحد. الأساتذة يفترضون أنك تعرف كيف تقوم بتلك العمليّة. فمن الذي علّمك كيف تقوم بذلك؟ أيّ مادة في المدرسة لقّنَتك طريقة توجيه وعيك إلى أمرٍ ما من أجل التركيز على نقطةٍ ما؟ لم يلقّنك أحد شيئًا. هذه العمليّة فطريّة وطبيعيّة فيك. أنت تعرف كيف تقوم بها دائمًا وأبدًا.

إذن فجميعنا يعرف أن الوعي موجود، لكنّنا لا نتحدث عنه عادة. وغالبا ما مررتَ بمراحل الدراسة الابتدائية والثانوية والجامعية دون أن يناقشك أحد حول طبيعة الوعي. ولحسن الحظّ، فقد تمّت دراسة طبيعة الوعي عن كثب وبعمق في علوم مختلفة كعلم اليوغا. وفي الواقع فإن التعاليم القديمة لعلم اليوغا تدور كلها حول

www.jadidpdf.com

مفهوم الوعي.

أفضل طريقة لبحث ماهيّة الوعي تكمن في تجربتك الخاصة والمباشرة. على سبيل المثال، أنت تعلم يقينا أن وعيك يستطيع إدراك وجود حقل واسع من الأشياء المختلفة، أو باستطاعته أن يركز بشدة على شيء واحد فقط لدرجة أنك لا تكون ملتفتا لأي شيء آخر غيره. هذا ما يحدث عندما تضيع أنت في الفكرة. فيمكن أن تكون جالسا تقرأ وتتوقف فجأة عن القراءة. وهذا شيء يحدث طوال الوقت. لأنك تبدأ في التفكير في شيء آخر. الأشياء الخارجية أو الأفكار العقلية تعمل على جذب انتباهك إليها في أي وقت. لكنه ما يزال الوعي نفسه، بغض النظر عن ما إذا كان التركيز على الخارج أم على أفكارك في الداخل.

مربط الفرس هنا هو أن وعيك لديه المقدرة على أن يركز على أشياء مختلفة. الفاعل وكذلك الوعي لديهما القدرة على التركيز وبانتقائية على أمور معيّنة. ولو خطوت خطوة للوراء قليلا، فستلاحظ وبوضوح أن الأشياء تمرّ أمامك وباستمرار وعلى المستويات الثلاثة: عقليًا، وشعوريًا، وماديًا. وعندما لا تكون مركّزًا، يقوم وعيك وبثبات بالانجذاب إلى واحد أو أكثر من تلك الأمور ويركّز عليها. ولو ركّز وعيك بشكل كاف على أمر ما، فشعورك بالوعي يفقد نفسه في هذا الأمر. وعندها لا يعود واعيا بأنه واعٍ لهذا الأمر، بل يصبح فقط واعيًا بالأمر. هل سبق وأن لاحظت أنك عندما تندمج في مشاهدة التلفاز، لا تعود تعي بالضبط أين أنت ولا ما الذي يحدث من حولك في الغرفة؟

إن ما يحدث عند مشاهدة التلفاز لهو نموذج مثالي لاختبار

www.jadidpdf.com

كيف يتحرّك مركز وعينا من إدراكنا لأنفسنا إلى الغرق في الأشياء التي نركز عليها. والفرق يكمن في أنه بدلا من أن تكون جالسا في غرفة الجلوس الخاصة بك غارقا في مشاهدة التلفاز، فأنت تجلس في مركز وعيك غارقا في شاشات عقلك، ومشاعرك، والصور الخارجية التي حولك. عندما تكون مركّزًا في عالم الحواس الجسدية، فإنها تسحبك إليها بشدّة. ومن ثمّ تقوم ردود فعلك العاطفية والعقلية بشدك هي الأخرى إليها بشكل أكبر. وعند هذه النقطة، لا تكون أنت جالسا في مركز ذاتك، بل غارقا في العرض الداخلي الذي تقوم بمشاهدته.

دعنا الآن ننظر إلى عرضك الداخلي هذا. أنت لديك نمط معيّن من الأفكار التي تدور حولك طوال الوقت. نمط الأفكار هذا يظلّ دائما على ما هو عليه إلى حد كبير. وأنت متآلف ومرتاح مع نمط تفكيرك العادي هذا كما هو الحال مع محيط معيشتك في المنزل. لديك أيضا مشاعر خاصّة بك: قَدْر معيّن من الخوف، وقدْر معيّن من الحب، وقدْر معيّن من الشعور بعدم الأمان. أنت تعلم أنه لو حدثت أشياء معينة، فشعور واحد أو أكثر سيشتعل ويسيطر على كامل وعيك. ثم، في النهاية، ستعود كل هذه المشاعر إلى الاستقرار تبعا لنمطك المعتاد. أنت تعرف هذا الشيء بشكل جيد جدا إلى الحد الذي تكون معه مشغولا في الداخل بتأكيد أنه لن يحدث شيء يتسبّب في نشوب تلك الاضطرابات الداخلية. في الحقيقة، أنت مشغول البال جدا بالسيطرة على عالم أفكارك، ومشاعرك، وأحاسيسك الجسديّة إلى درجةٍ تغدو معها لا تعرف أنّك هناك أصلا. وهذا هو الوضع الطبيعي لمعظم الناس.

عندما تكون في هذه الحالة التائهة، تكون مستغرقا بالكامل في

www.jadidpdf.com

مواضيع الأفكار والمشاعر والأحاسيس لدرجة أنك تنسى الموضوع الأساسي. الآن أنت تجلس داخل مركز الوعي وتشاهد برنامجك التلفزيونيّ الشخصيّ داخلك. لكن هناك العديد من الأشياء الكثيرة والمثيرة للاهتمام التي تُزعج الوعي لديك لكنك لا تستطيع السيطرة عليها فتغرق في هذه الأشياء رغمًا عنك. إنها ساحقة. إنها ثلاثيّة الأبعاد. إنها جميعها حولك وتحيط بك. كل حواسّك تستميلك إليها - البصر والسمع والتذوّق والرائحة واللمس - كذلك مشاعرك وأفكارك. لكنك تجلس في الداخل بهدوء وتنظر إلى كل تلك الأشياء. الوضع تماما كوضع الشمس التي لا تبارح موقعها من السماء من أجل أن تضيء الأشياء بضوئها المشعّ، كذلك الوعي فهو لا يغادر مركزه كي يُضفي على الأشياء الموجودة في هيئة أشكال أو أفكار أو مشاعر مزيدًا من الوعي. وفي أي وقت تشعر معه بالحاجة إلى إعادة التمركز، فما عليك إلا أن تبدأ بالقول داخليًّا "مرحبا،" كرّرها مرارًا وتكرارًا. ثم لاحظ أنك ستصبح واعيا لهذه الفكرة. ولا تفكر بأنك واعٍ لها، لأن ذلك سيخلق منها فكرة أخرى. استرخي ببساطة وكن واعيا لسماع كلمة "مرحبا" بينما يتردّد صداها في عقلك. هذا هو موطن تمركز الوعي لديك.

الآن دعونا ننتقل من الشاشة الصغيرة إلى الشاشة الأكبر. ودعونا نقوم بدراسة الوعي عن طريق استخدام نموذج الفيلم السينمائي. عندما تذهب لمشاهدة فيلم سينمائي، فأنت تترك نفسك تغرق في أحداثه بالكامل. وهذا جزء من طبيعة مشاهدة الأفلام. ومع مشاهدة الأفلام هناك حاسّتان تستخدمهما بشكل كبير: حاسة البصر وحاسة السمع. ومن المهم جدا معرفة أن هاتين الحاستين متلازمتان. ومن دون هذا التلازم لن تستطيع الاندماج بالشكل الصحيح في الفيلم.

www.jadidpdf.com

تخيّل مثلا أنك تشاهد أحد أفلام سلسلة جيمس بوند، ولم تكن الموسيقى التصويرية متلازمة مع مشاهد الفيلم. فعلى عكس الاندماج مع العالم الساحر للفيلم، تجد نفسك منتبها باستمرار إلى أنك تجلس في مسرح السينما وأن هناك ما يسير بصورة خاطئة. لكن، ولأن الموسيقى التصويرية تسير مترافقة مع مشاهد الأفلام بتناسق تام، فإنّك عادةً ما تجد نفسك تغرق في الأحداث لدرجة أنك تنسى أنك في السينما. تنسى كل أفكارك ومشاعرك الشخصية وينجذب وعيك بالكامل إلى أحداث الفيلم. إنها ظاهرة حقيقية فعلًا وإلى حدّ بعيد أن تفكّر في الفرق بين تجربة الجلوس بجانب أناس أغراب في مكان بارد ومظلم وبين الاندماج بالكامل في أحداث فيلم لدرجة أنك لا تعي حتى المكان الذي أنت فيه. في الحقيقة، ربما بمشاهدتك فيلمًا جذّابًا، تمر عليك ساعتان كاملتان دون أن تشعر فيهما بنفسك. لذا فإن عامل التزامن بين البصر والسمع هام جدا كي ينهمك وعيك في الفيلم. ولاحظ أننا نتحدث هنا عن حاسّتين فقط من حواسك.

تخيّل ما الذي يمكن أن يحدث لو أن مشاهدتك الفيلم تتفعّل معها أيضًا حاسّتي الشمّ والتذوّق. تخيّل لو أنك تشاهد فيلما لأشخاص يتناولون وجبة غذائية وأنت تتذوق طعم هذه الوجبة وتشم رائحتها مثلهم. فبكل تأكيد ستنجذب للمشهد أكثر. فعندما يتم إدخال حواس مضاعفة فإنّه يتضاعف معها عدد الأشياء التي تشد وعيك. حواس السمع والبصر والتذوق والشم ولم نذكر، بعد الحاسة الأهم، هل ستذهب إلى دار سينما ستجعلك تستخدم حاسة اللمس أيضا؟ عندما تعمل كل هذه الحواس الخمس بعضها مع بعض، فلن تضيع أنت فرصة ذلك. لو تزامن - في الوقت نفسه

www.jadidpdf.com

- تفعيل كل تلك الحواس فستنهمك أنت في التجربة بالكامل. لكن، مرّة أخرى، ذاك ليس بضروري. تخيل أنك تجلس في السينما، ورغم كل هذه التجربة الحسية الغامرة، إلا أنك تشعر بالضجر من الفيلم. فهو غير قادر على الاستحواذ على اهتمامك، فبدأت أفكارك في التجوّل هنا وهناك. وبدأتَ تفكّر في ما ستفعله عندما تخرج من السينما وتصل إلى البيت. وتروح تفكّر في حدَثٍ حصل لك في الماضي. وبعد هنيهة، أصبحت ضائعا بالكامل وسط أفكارك لدرجة أنك بالكاد تعي أنك تشاهد فيلما سينمائيا. هذا يحدث بالرغم من كل الرسائل التي يبعث بها الفيلم إليك من خلال أحداثه. وهذا الوضع يحدث فقط لأن أفكارك تستطيع أن تعمل بمعزل عن وجود الفيلم. فهي تزوّدك بمكان آخر يركّز وعيك عليه.

الآن تخيّل لو أن الأفلام مصنوعة ليس فقط لتنشغل حواسك الخمس بها، لكن أيضا لتجعل أفكارك وأحاسيسك متزامنة مع كل ما يجري على الشاشة من أحداث. في تجربة كهذه مع الأفلام، فأنت تسمع، وترى، وتتذوق، وفجأة تبدأ بالشعور بمشاعر أبطال الفيلم نفسها وتفكّر بأفكارهم ذاتها. يقول البطل، "إنّي قلق للغاية. هل أطلب منها أن تتزوّجني؟" وفجأة يتدفق داخلك أنت الشعور بعدم الأمان. الآن نحن أمام التجربة بأبعادها الكاملة: خمس حواس جسدية، مرفقة مع أفكار ومشاعر. تخيّل أنك تذهب إلى هذا الفيلم وتندمج بالكامل في أحداثه. عليك بالحذر، فقد تكون هذه هي نهاية نفسك كما تعرفها! لن يكون هناك أي جزء من الوعي غير متعايش تماما مع هذه التجربة. فأي مكان يسقط فيه وعيك سيكون بلا شك جزءً من الفيلم الذي تشاهده. ومتى ما تحكّمَت أحداث الفيلم

www.jadidpdf.com

بالأفكار، تكون هذه هي النهاية. فلن يكون هناك "أنت" التي تقول لك، "أنا لا أحب هذا الفيلم. أريد أن أغادر!" هذا من شأنه أن يكون في فكرة مستقلة، إلّا أن أفكارك أساسا مأخوذة بالفيلم وأحداثه. أنت الآن ضائع بالكامل في الحدث. كيف إذن ستتخلص منه؟

وكم يبدو مخيفًا قوْلُ هذا، لكنّه في الحقيقة تصويرٌ لمأزقك في الحياة؛ فكل الأمور والأشياء التي تعيها من حولك تتمّ بشكل متزامن، فأنت تغرق فيها لدرجة أنك لا تعود تعي أنّك كيان منفصل عن تلك الأشياء الدائرة أمامك ومن حولك. الأفكار والمشاعر تتحرك وفقا للمشاهد والأصوات. كلها تأتيك، فيغرق فيها وعيك بالكامل. وإذا لم تكن تجلس كوعي مراقِب ومُشاهِد لِمَا يحدث فلن تكون موجودا وواعيا لكونك أنت هو من يراقب تلك الأمور وهي تحدث. هذا هو معنى أنك ضائع.

الروح الضائعة هي عبارة عن الوعي الذي يتم إلقاؤه في مكان تتزامن فيه الأفكار والمشاعر الإنسانية مع حواسّ الاستقبال الأخرى لدى الإنسان من بصر، وسمع، وتذوق، ولمس، وشم. كل هذه الرسائل تأتي مجتمعة في موقع واحد. ثم يقوم الوعي الذي يملك القدرة على إدراك جميع الاشياء، باقتراف الخطأ بتركيزه عن كثب على ذلك الموقع الواحد بالذات. وعندما يتم امتصاص الوعي بالكامل بهذه الطريقة، لا يعود بمستطاعه عندها أن يعرف نفسه كنفسه. فتتمّ معرفته لنفسه عن طريق تلك الأمور التي يعيشها في تلك التجربة أو في ذلك الموقف. بكلمات أخرى، أنت تستوعب نفسك كأنك واحد من الأشياء المحيطة بالحدث. أنت تظن أنك مجموع تلك التجارب التي اكتسبتَها خلال حياتك.

www.jadidpdf.com

هذا ما تظنه عندما تذهب لمشاهدة أحد العروض السينمائية المتطورة. ففي هذه الأفلام، عليك أولا باختيار الشخصية التي تريد أن تكونها في الفيلم. لنفترض أنك قررت التالي، "أنا سأكون جيمس بوند". حسنا، فطالما أنك ضغطت هذا الزر، فالمسألة بدأت. ويفضّل أن يكون مع ضغطة الزر هذه عدّاد للوقت! فنفسك - كما تعرفها - لن تكون هناك بعد الآن. فكل أفكارك الآن هي أفكار جيمس بوند، ومفهومك لوجودك وذاتك المعروف لديك قد اختفى بالكامل. تذكّر أن مفهومك لنفسك ما هو إلا مجموعة أفكار عن نفسك. وبطريقة مماثلة، فمشاعرك هي مشاعر جيمس بوند، وأنت تشاهد ذاك الفيلم من خلال منظوره البصريّ والسمعيّ. والجانب الوحيد المتبقّي كما هو يكمُن في وعيك المدرِك لتلك الأمور. وهو مركز الوعي نفسه الذي يُدرك النمط القديم من مُدخلات الأفكار والمشاعر الحسيّة التي لديك. الآن قام أحدهم بإغلاق الفيلم. على الفور، تحلّ مجموعة أفكارك ومشاعرك القديمة محلّ أفكار ومشاعر بوند. الآن تعود إلى أفكارك المعتادة، فإن كنتِ مثلا امرأة في الأربعين فتعود أفكارك لكونك امرأة في الأربعين من العمر. كل الأفكار والمشاعر تتناسق بعضها مع بعض. كل شيء وكل رائحة وكل تذوق يبدو كما في السابق. لكن كل هذا لا يغيّر حقيقة أن كلّ ما يدور ويحدث هو مجرد تجربة يمرّ بها الوعي. كل هذه هي مجرد أمور تخصّ الوعي، وأنت هو الوعي.

والشيء الذي يميز وعيا لكائن واع عن كائن غير واع هو ببساطة التركيز الخاص بوعي كليهما. وهو ليس فرقا في الوعي ذاته. فالوعي هو واحد لدى الجميع. تماما كما أنّ ضوء الشمس هو نفسه كل يوم، كذلك الوعي هو نفسه لدى الجميع. الوعي لا يوصف بأنه نقي أو

www.jadidpdf.com

غير نقي، فهو بلا خصوصيات. هو فقط هناك، يعي أنّه يعي. الفرق هو أنه عندما يكون وعيك متمركزا في الداخل، فهو في حالة تركيز في كل الأشياء الخاصة به. فعندما تكون كائنا مركّزًا، يكون وعيك دائما مُدرِكًا لوجوده. إن وعيك بوجودك مسألة مستقلة عن الأشياء التي في الداخل والتي في الخارج والتي يحدث أنك واعٍ لها.

ولو أردت في الحقيقة أن تفهم الفرق، فلابدّ أن تبدأ بملاحظة أن الوعي باستطاعته التركيز على أيّ شيء. هذا هو الوضع، لكن ماذا لو كان على الوعي أن يركّز على نفسه؟ عندما يحدث هذا، فبدلا من أن تكون واعيا لأفكارك، تكون واعيا بأنك واعٍ لأفكارك. هنا تكون قد سلّطتَ ضوء الوعي على ذاته. أنت دائما تفكّر في شيئا ما، لكنك هذه المرّة تفكّر في مصدر الوعي ذاته. وهذا هو التأمّل الحقيقي. التأمّل الحقيقي هو أبعد من مجرد فعل التركيز على نقطة واحدة أحادية. ومن أجل تأمّل أكثر عمقًا، لا يكفي أن تكون لديك القدرة على تركيز وعيك بالكامل على شيء واحد، بل يجب أن تكون لديك القدرة أيضًا على جعل الوعي نفسه هو هذا الشيء الذي يتمّ التركيز عليه. في أسمى الحالات، فإن تركيز الوعي يعود مجددا للتركيز على ذاته.

عندما تتأمل في طبيعة الذات، فأنت في حالة تأمّل. لذلك يُعتبر التأمّل من أروع الحالات التي يمرّ بها الإنسان. هو العودة إلى جذور وجودك، إلى الوعي البسيط بحالة وعيك. عندما تكون واعيا بحالة الوعي نفسها، فإنك تحظى بحالة مختلفة تماما. أنت الآن تعي من أنت. أنت أصبحت وجودًا واعيًا. وهذه مجرد حالة طبيعية جدا في هذا العالم. هأنذا، هنا حيث أكون دائما وأبدا. إن الأمر يشبه جلوسك أمام التلفاز لتشاهده فتغرق بالكامل في البرنامج لدرجة

www.jadidpdf.com

أنك نسيت أين أنت. قام أحدهم بهزك، والآن أنت عدت لإدراك أنك تجلس أمام التلفاز مشاهدًا البرنامج. لم يتغير شيء. أنت ببساطة توقفت عن إسقاط إحساسك بنفسك في ذلك الجزء المعيّن من وعيك. ثم أنت استيقظت. هذه هي الروحانيّة. هذه هي الطبيعة الحقيقية للذات. هذا هو من أنت.

بعودتك مرّة أخرى إلى الوعي، يتوقّف هذا العالم عن كونه مشكلة بالنسبة إليك. يتحوّل فقط إلى شيء ما أنت تقوم بمراقبته. وهو في حالة تغير دائمة، لكن ليس هناك من إحساس بوجود مشكلة. وكلما كان استعدادك أكبر لفهم أن هذا العالم هو شيء أنت مُدرِك له، كلّما جعلك العالم تكون ذاتك الحقيقيّة، التي هي: الوعي، والذات، والموطن، والروح.

لقد أدركت أنك أنت لست من تعتقد أنك هو. أنت لست حتى مخلوقا بشريا. حدث فقط أنك تقوم بمراقبة مخلوقا بشريا. ستبدأ في خوض تجارب مع مركز وعيك. وهذه التجارب ستكون عميقة، ستكون تجارب بديهية لطبيعة الذات الحقيقية. ستكتشف أيضا أنك شاسع ومتمدد بشكل هائل. عندما تبدأ في اكتشاف الوعي بدلا من الشكل، ستدرك أن وعيك يبدو كشيء ضئيل ومحدود لأنك تركز على أشياء صغيرة ومحدودة. هذا بالضبط ما يحدث عندما تركز فقط على التلفاز، ليس هناك من شيء آخر في عالمك. لكن لو تراجعت قليلا للوراء، تستطيع أن ترى الغرفة بالكامل بما فيها التلفزيون. كذلك هو الأمر، لو أنك بدلا من التركيز باهتمام كامل على أفكار مخلوق واحد ومشاعره وعالمه الحسيّ، تستطيع أن تعود للخلف وتلقي نظرة على كل الأشياء. تستطيع الانتقال من المحدود إلى اللامحدود. أليس هذا

www.jadidpdf.com

ما يحاولون تعليمه لنا على الدوام أولئك العظماء من القديسين والحكماء من كافة العصور ومن كافة الديانات؟

واحد من أولئك المعلمين، رامانا مهارشي، اعتاد أن يسأل، "من أنا؟" الآن ندرك عمق هذا السؤال. اطرح على نفسك هذا السؤال بلا توقف وباستمرار. اسأل هذا السؤال وستلاحظ أنك أنت هو الجواب. ليس هناك من إجابة ذهنيّة. أنت هو الجواب. كن أنت الجواب، وكل شيء سيتغيّر.

www.jadidpdf.com

www.jadidpdf.com

www.jadidpdf.com

اختبار الطاقة

www.jadidpdf.com

www.jadidpdf.com

الفصل الخامس

الطاقة اللامحدودة

الوعي هو واحد من أعظم الأشياء غموضًا في الحياة. والطاقة الداخلية هي أيضا من أكثر الأمور غموضا. إنه لمن العار أن يسلّط الغرب القليل جدا من الاهتمام على قوانين الطاقة الداخلية. نحن ندرس الطاقة الخارجيّة، ونعطي قيمة عظيمة لمصادر الطاقة، لكننا نتجاهل طاقتنا الداخلية. يقضي الأفراد حياتهم وهم يفكرون، ويشعرون، ويتصرفون، دون إدراك منهم لماهيّة الأمر الذي يدفع كل الأشياء حولهم إلى التواجد والحدوث. الحقيقة هي أن كل حركة من حركات أجسامنا، وكل شعور يعترينا، وكل فكرة تخطر على بالنا، هي هذر للطاقة. الأمر لا يختلف عن باقي الأشياء الأخرى التي تحدث في الخارج في عالمنا المادي والذي يتطلّب حدوثها طاقة، كذلك كل شيء يحدث في الداخل يتطلّب أيضًا بذل طاقة.

على سبيل المثال، لو كنت في حالة تركيز على فكرة معيّنة،

www.jadidpdf.com

وجاءت فكرة أخرى لتتعارض معها، فستُضطَر إلى فرض قوّة مضادة لمحاربة الفكرة الدخيلة. هذا بحد ذاته يتطلب بذل طاقة، وهذا الشيء بإمكانه أن يصيبك بالإرهاق. كذلك الأمر لو أن لديك فكرة تحاول جاهدا الإمساك بها لكنها تهرب هنا وهناك، فتقوم بالتركيز عمدًا من أجل استعادتها. عند قيامك بتلك الأمور، فأنت ترسل مزيدًا من الطاقة إلى الفكرة من أجل الاحتفاظ بها في مكان ما. أنت أيضا تقوم بتعزيز الطاقة من أجل التعامل مع مشاعرك. إذا كان يراودك شعور غير مرغوب يتعارض مع ما تقوم به من عمل، فإنّك تدفعه جانبًا. أنت تفعل ذلك بصورة غريزيّة تقريبًا من أجل ألّا تُبرز مشاعر غير مرغوب فيها وتقوم بإزعاجك. كل تصرُّف من هذه التصرفات هو في الحقيقة إهدار للطاقة.

إنّ خلْقَ الأفكار، والتمسّك بها، واستدعاءها، وتوليد المشاعر، والسّيطرة عليها، وضبط المحرّكات الداخلية القوية، كل ذلك يسبّب هدرًا هائلًا للطاقة. من أين تأتي تلك الطاقة كلّها؟ لماذا تكون هناك طاقة موجودة أحيانا، وفي أحيان أخرى تشعر أنك مستنزف بالكامل؟ هل سبق وأن لاحظت أنك عندما تكون مستنزفًا، عقليًّا وعاطفيًّا، فإنّ لا شيء يعينك البتّة على ذلك حتّى الطعام؟ والعكس صحيح، فلو نظرت إلى بعض الأوقات من حياتك عندما كنت في حالة حبّ أو منتشيًا وسعيدًا بسبب شيء ما مثلا، فإنك تشعر حينها أنّك تمتلئ بالطاقة إلى درجة أنّك لا ترغب في تناول أيّ طعام. هذه الطاقة التي نحن بصدد نقاشها لا تأتي من كميّة السّعرات الحراريّة التي يقوم جسدك بحرقها من الطعام الذي تتناوله. بل هناك مصدر داخلي للطاقة تستمد أنت منه ما تريد. وهذا المصدر يختلف عن مصدر

www.jadidpdf.com

الطاقة الخارجي.

وأفضل طريقة لفحص مصدر الطاقة هذا هو بالنظر إلى المثال التالي. لنقل افتراضًا إنّك في العشرينيّات من العمر وأنّك تخوض علاقة عاطفيّة ما، وقد أعلنت خطيبتك انتهاء ما بينكما من علاقة، فأصبحت مكتئبًا للغاية إلى درجة أنك داومتَ المكوث في البيت وحيدا. بعدها، وبسبب عدم وجود طاقة لديك حتى لتنظيف المكان، راحت الأشياء تتراكم على الأرض. صرت تشعر بصعوبة فعل أيّ شيء حتى مغادرة السرير، لذلك أصبحت تقضي كل وقتك نائمًا. لابدّ أنك كنت تتناول شيئا من الطعام لأن صناديق البيتزا ملقاة في كل مكان من حولك. لكن لا يبدو أن هناك ما يعينك على هذه الحالة. أنت فقط خالٍ من أيّة طاقة. وكلما دعاك أصدقاؤك للخروج معهم، اعتذرت. أنت ببساطة مرهق جدًّا لتقوم بعمل أي شيء.

معظم الناس تعرّضوا لمثل هذه الحالة في وقت ما من حياتهم. تشعر حينها أنه ما من مخرَج أمامك، وأنك ستبقى في حالتك هذه إلى الأبد. لكن فجأة، وفي أحد الأيام يرنّ جرس الهاتف. إنها خطيبتك. نعم صحيح إنها هي، تلك التي تركتك منذ ثلاثة أشهر مضت. كانت تبكي وتقول، "أوه، يا إلهي! هل تذكرني؟ أتمنى أن تعاود حديثك معي. لقد شعرت بشعور فضيع. إنّ تركك كان أكبر غلطة ارتكبتها في حياتي. أدركتُ الآن كم أنت مُهمّ في حياتي، ولا أستطيع العيش دونك. إن الحبّ الحقيقي الوحيد الذي شعرتُ به طوال حياتي هو عندما كنا معا. هل لك أن تسامحني، من فضلك؟ هل يمكنك أن تغفر لي؟ هل أستطيع أن أحضر لزيارتك؟"

والآن، كيف أصبحت؟ صِدقًا، كم سيستغرق الأمر منك كي

www.jadidpdf.com

تقفز خارج السرير، وتنظّف الشقة، وتستحم، وتستعيد بعض الرونق لوجهك؟ لقد باتت عمليّة لحظيّة! لقد امتلأتَ بالطاقة فور نهاية المكالمة. كيف حدث ذلك؟ لقد كنت خاملًا بالكامل. لشهور متوالية، لم تكُ لديك أية طاقة. ثمّ، ومن حيث لا تعلم، في غضون لحظات، انبثقت فيك طاقة هائلة أثارت دهشتك.

لا يمكنك تجاهل هذه التحولات الهائلة التي حدثت في مستوى طاقتك. من أين بالتحديد جاء ذاك الكم الهائل من الطاقة؟ فلم يكن هناك أيّ تحوّل مفاجئ في عادات غذائك أو نومك. لكن عندما ظهرت خطيبتك، انتهى بك الأمر لأن أصبحت قادرا على أن تتحدّث طوال الليل وتستطيع الخروج لمشاهدة شروق الشمس في الصباح. ولم تشعر بالإرهاق على الإطلاق. فأنت وهي معًا من جديد تمسكان يدَي بعضكما، وهذا التدفق من السعادة يغمرك بلا انقطاع. ينظر إليك الناس ويلاحظون أنك تشبه حزمة متحرّكة من الضوء. من أين جاءت كل هذه الطاقة؟

الذي ستلاحظه لو نظرت بتمعّن للموضوع، هو أنه لديك في الداخل كميّة استثنائية من الطاقة. وهذه الطاقة لا تأتيك من الطعام ولا من النوم. هذه الطاقة متوفّرة لديك على الدوام. وتستطيع الاعتماد عليها متى ما أردت. هي فقط تتدفق باستمرار وتملؤك من الداخل. وعندما تكون ممتلئا بهذه الطاقة، تشعر بأنك تستطيع أن تحتوي العالم بأكمله في داخلك. وكلما تدفّقت الطاقة بقوّة، كلّما شعرت كما لو أنها تجري داخلك كهيئة المَوج. تشعر بها تتدفق من داخل أعماقك، تُجدّدك، وتملؤك، وتُعيد شحنك من جديد.

والسبب الوحيد الذي يمنعك عن الشعور بهذه الطاقة طوال

www.jadidpdf.com

الوقت هو أنّك تسدّ تدفّقها إليك. تسدّ تدفّقها عن طريق إغلاق قلبك وعقلك وسحب نفسك إلى مساحة مقيّدة داخلك. وهذا الوضع يغلقك عن كل مسارات الطاقة. فعندما تغلق قلبك أو عقلك، فأنت تختبئ في المنطقة المظلمة في داخلك. هناك، ما من وجود للضوء. ما من وجود للطاقة. لا شيء يتدفّق. الطاقة ما تزال موجودة هناك لكن ما من وسيلة لها إليك.

هذا هو معنى أنّك "مغلَق". ولهذا لا تكون لديك أي طاقة عندما تكون مكتئبا. فهناك مراكز وقنوات معيّنة تجري من خلالها الطاقة. لكن عندما تقوم بغلقها، تتوقف الطاقة. وعندما تفتح هذه القنوات تعاود الطاقة جريانها إليك رغم وجود مراكز متنوّعة من الطاقة في داخلك، لكنك تعرف بديهيًّا أن أكثر هذه المراكز معرفة بعملية غلق وفتح مسارات الطاقة هو قلبك. لنقل مثلا أنّك تحبّ أشخاصًا معيّنين، وأنك تشعر بانفتاح كبير في وجودهم. فبسبب ثقتك الكبيرة فيهم، تتضاءل كثير من الحواجز بينك وبينهم مما يجعلك تشعر بطاقة هائلة في حضورهم. لكن في حالة أنهم قاموا في وقت ما بعمل شيء ما لا تحبه، فلن تشعر بمثل هذه الطاقة إذا ما التقيت بهم مرة أخرى. ولن تشعر بحب كبير لهم كالسّابق. بل على العكس، ستشعر بضيق في الصّدر. يحدث كل هذا لأنك أغلقت قلبك من ناحيتهم. إن القلب هو مصدر للطاقة، بإمكانه أن ينفتح أو ينغلق. معلّمو اليوغا يطلقون على مراكز الطاقة مسمّى " الشاكرات". عندما تغلق مركز الطاقة في قلبك، فالطاقة لا تتدفق. وعندما لا تستطيع الطاقة أن تتدفق، يحدث هناك سواد. وبحسب مستوى هذا الانغلاق فأنت إما أن تشعر بانزعاج كبير أو بخمول ساحق. وكثيرا ما يتذبذب الناس

www.jadidpdf.com

بين هاتين الحالتين. وفي موقف ما، إذا ما عرفت لاحقا أن من تحبهم لم يقوموا بارتكاب أي شيء خطأ، أو لو قدّموا اعتذارهم لك من أجل إرضائك، فقلبك سينفتح لهم من جديد. ومع هذا الانفتاح ستمتلئ بالطاقة، وسيتدفّق الحبّ فيك من جديد.

كم هي عدد المرات التي اختبرت فيها عِلم قوى الطاقة الداخلية المحرّكة هذا؟ أنت تملك في داخلك ينبوعًا جميلا من الطاقة. عندما تكون منفتحا فإنك تشعر به، وعندما تكون مغلقًا لا تحسّ به البتّة. إن تدفّق الطاقة هذا يأتي من أعماق وجودك. وقد تم إطلاق العديد من المسميات عليه. في الطبّ الصيني القديم، يسمّى "التشي." في علم اليوغا، يطلق عليه اسم " شاكتي." في الغرب يسمّونه "الرّوح." سَمّه أنت ما شئت. كل التقاليد الروحانية القديمة تحدّثت عن طاقتك الروحيّة، إلّا أنهم اختلفوا في تسميتها. هذه الطاقة الروحية هي ما تختبرها عندما يندفع الحب إلى قلبك. هذا أيضا ما تختبره عندما يملؤك الحماس بشأن أمر ما وتتدفّق كل هذه الطاقة الكبيرة في داخلك.

حَرِيّ بك الآن أن تعرف الكثير عن هذه الطاقة لأنها شيء يخصّك. إنها حقّك المكتسب منذ ولادتك، وهي بلا حدود. أنت تستطيع استدعاءها متى ما شئت. لا علاقة لهذه الطاقة بالعمر. هناك أشخاص في الثمانينيّات من العمر ويملكون طاقة حماسية لطفل صغير. يستطيعون العمل مثلا لساعات طويلة طوال أيام الأسبوع. هي فقط طاقة. الطاقة لا يعتريها الكبر، ولا تتعب، ولا تحتاج إلى طعام. كل ما تحتاجه هو الانفتاح والاستقبال. وهذه الطاقة متوفّرة لدى الجميع بالتساوي. فالشمس لا تُشرق مختلفةً

www.jadidpdf.com

على الناس حسب اختلافهم. فإن كنت شخصًا جيّدًا فإنّها ستشرق عليك، وإن كنت سيّئًا فإنها ستشرق عليك أيضا. هذا هو الوضع ذاته بالنسبة للطاقة الداخلية. الاختلاف الوحيد هو أنه مع الطاقة الداخلية، لديك القدرة على الانغلاق الداخلي تجاهها وغلق الأبواب. عندما تكون منغلقا، فالطاقة تتوقف عن التدفق. أما عندما تكون منفتحا، فتندفع الطاقة كلها في داخلك. والتعاليم الروحانية الحقيقية هي عن كيفية الانفتاح لهذه الطاقة.

الشيء الوحيد الذي لابدّ من معرفته هو أن الانفتاح يسمح للطاقة بالتدفق، والانغلاق يمنعها عن التدفّق. الآن أنت من يقرّر ما إن كنت ترغب في تلك الطاقة أم لا. وإلى أي مستوى تريد أن تصل بها؟ كم من الحب تريد أن تشعر به؟ كم من الحماس تريد أن تشعر به إزاء الأشياء التي تعملها؟ إذا كان الاستمتاع الكامل بالحياة يعني اختبار المستوى العالي من الطاقة والحبّ والحماس في كل الأوقات، إذن لا تسدّ ولا تغلق القنوات الجارية لهذه الطاقة أبدا.

هناك طريقة بسيطة جدا للحفاظ على الانفتاح الدائم. وهو أن تبقى منفتحًا على الدوام. أنت تبقى منفتحا عن طريق عدم الانغلاق. نعم، إن المسألة بهذه البساطة. كل ما ينبغي عليك فعله هو أن تقرّر ما إن كنت مستعدًّا للبقاء منفتحًا، أو أن الأمر يستحقّ الانغلاق. وفي الواقع أنت تستطيع أن تقوم بتدريب نفسك على نسيان الانغلاق. الانغلاق هو مسألة تعتاد عليها كما هو الحال مع كل العادات الأخرى التي تستطيع كسرها. على سبيل المثال، يمكنك أن تكون ذلك النوع من الأشخاص الذين لديهم خوف أساسي من الآخرين واعتدتَ أن تميل إلى الانغلاق عندما تلتقي بالأشخاص للمرّة

www.jadidpdf.com

الأولى. فلربما قد اعتدتَ الإحساس بالتوتر والانكماش كلما اقترب منك أحد. هنا تستطيع أن تعوّد نفسك على عمل التصرّف المناقض. تستطيع تدريب نفسك على أن تكون منفتحًا تجاه كل شخص تراه. الأمر يتعلّق فقط بسؤال نفسك ما إن كنت تريد الانفتاح أو الانغلاق تجاه الآخر. الأمر بكليّته تحت سيطرتك.

تكمن المشكلة في أننا لا ندرّب أنفسنا على هذه السيطرة. ففي الظروف العادية، نترك حالة انفتاحنا للعوامل النفسيّة. وفي الأساس، إننا مبرمجون على أن ننفتح أو ننغلق اعتمادًا على تجاربنا السابقة. انطباعاتنا السابقة من الماضي ما زالت موجودة في داخلنا، وتتمّ إثارتها بأحداث مختلفة تجري حولنا. فلو كانت هذه الانطباعات سلبيّة، فسنميل إلى الانغلاق. لكن لو كانت انطباعاتنا الماضية إيجابية، فسنقوم بالانفتاح. لنفترض مثلا أنك شممْت رائحة ما وتلك الرائحة تذكّرك بطفولتك عندما كنت صغيرا وشممْتها بينما كان أحدهم يطبخ لك العشاء. إن ردّة فعلك الآن وأنت تشمّ هذه الرائحة تعتمد على تجربتك السابقة التي مررت بها في الماضي. هل كنت تستمتع مثلا وأنت تتناول عشاءك مع أسرتك؟ هل كان الطعام لذيذا؟ إن كان الأمر كذلك، فشمّك لهذه الرائحة الآن سيُشعرك بالدفء والانفتاح. وإن كان الأمر عكس ذلك ولم تكن تستمتع بتناول طعامك مع الآخرين يومها، ولم يكن ذلك الطعام يعجبك، فستشعر بالتوتر والانغلاق. إن الأمر حقا بهذه الحساسية. رائحة ما قد تجعلك تنغلق أو تنفتح، وكذلك الأمر عند رؤيتك سيّارة ذات لون معيّن، أو حتى نوع ما من الأحذية يلبسه شخص ما. نحن مبرمجون وفقا لانطباعات من الماضي لدرجة أن كل الأنواع المختلفة من الأشياء

www.jadidpdf.com

التي حولنا قد تسبب انفتاح طاقتنا أو انغلاقها. ولو انتبهتَ إلى الأمر لرأيت أن هذا ما يحدث بشكل منتظم على مدار اليوم.

لكن لا يُفترض بك البتّة أن تترك أمرًا هامًّا مثل هذا للمصادفة، أقصد تدفّق طاقتك. إن كنت تحبّ أن تكون طاقتك متدفّقة، وأنت فعلًا تريد ذلك، فإذن لا تغلق طاقتك إطلاقا. وكلّما تعلّمتَ أن تكون منفتحا، كلّما تدفّقت الطاقة داخلك. تعلّم الانفتاح عن طريق اعتياد عدم الانغلاق. في أي وقت تشعر أنك بدأت تنغلق، اسأل نفسك ما إن كنت تودّ حقيقةً أن تقطع تدفّق الطاقة لديك. لأنك لو أردت ذلك، فأنت تستطيع أن تتعلّم كيف تظلّ منفتحًا بغضّ النظر عمّا يجري في العالم من حولك؟ عليك فقط أن تعاهد نفسك على أن تستكشف قدرتك على استقبال طاقة لا محدودة. عليك فقط أن تقرّر أنّك لن تنغلق البتّة. في البداية ستشعر أنّه أمر غير طبيعي وذلك لأنك تميل بالفطرة للانغلاق كنوع من الحماية. لكن إغلاق قلبك لا يوفّر لك حقا الحماية من أي شيء، هو فقط يفصلك عن مصدر الطاقة لديك. وفي النهاية، هذا يخدم فقط مسألة انغلاقك في الداخل.

ستكتشف أن الشيء الوحيد الذي تريده حقًّا من هذه الحياة هو أن تشعر بالحماس، بالفرح، والحب. لو استطعت أن تشعر بهذه الأحاسيس طوال الوقت، فمن يهتم بما يحدث في الخارج؟ لو كنت تشعر بالحماس، وتشعر دائما بالإثارة تجاه تجربة اللحظة التي تمر عليك، فلن يكون هناك فرق في ماهيّة هذه التجربة. فمهما كانت هذه التجربة، يبقى من الجميل الشعور بهذا الشعور في الداخل. أنت تتعلم أن تبقى منفتحا بغض النظر عمّا يحدث. لو حققت ذلك

www.jadidpdf.com

فستفوز وبلا مقابل بالشيء الذي يكافح للحصول عليه كل إنسان: الحب، والحماس، والإثارة، والطاقة. وستنتهي ببساطة بإدراكك أن ما تعتقد أنك تحتاجه لتبقى منفتحا هو نفسه الذي يجعلك مقيّدًا. لو أنّك وضعت قائمة بالأشياء التي يجب أن يكون عليها العالم من حولك كي تنفتح، فأنت بذلك تحدُّ من انفتاحك وفق شروط معيّنة. من الأفضل أن تبقى منفتحا بغض النظر عن أي شيء.

كيف تتعلّم أن تكون منفتحًا هي عمليّة تعود إليك. الخدعة الجوهريّة لذلك هي في ألّا تنغلق. إذا أنت لم تنغلق، فأنت تتعلّم كيف تظلّ منفتحا. لا تدع أي شيء يحدث في الحياة يصبح مهمًا لديك إلى الدرجة التي تصبح عندها مستعدًّا لأن تنغلق. كلّما بدأ قلبك بالانغلاق، قُل فقط، "لا، أنا لن أنغلق. أنا سأبدأ في الاسترخاء. أنا سأدع هذا الموقف يحدث وسأكون هناك معه." أَكْرِم الموقفَ واحترمه، وتعامل معه. بكل الطرق والوسائل، تعامل معه. ابذُل قصارى جهدك. لكن تعامل معه بانفتاح. تعامل معه بإثارة وحماس. بغضّ النظر عن الموقف، فقط دعه يكون رياضتك في ذلك اليوم. في الوقت المناسب، ستكتشف أنك نسيت كيف تنغلق تجاه الأشياء. ومهما تصرّف أيّ شخص، ومهما كانت طبيعة ما يحدث، فلن تشعر اصلًا أنّك تميل إلى الانغلاق. ستعانق الحياة بكلّ قلبك وروحك. وعندما تبلغ هذه الحالة العالية جدًّا سيكون مستوى طاقتك هائلا جدا. سيكون لديك كل الطاقة التي تحتاجها وفي جميع الأوقات. فقط عليك أن تسترخ وتنفتح، وستتدفق في داخلك طاقة هائلة. إن ما يحدّك هو فقط قدرتك على البقاء منفتحا.

إذا أردت حقًّا أن تظلّ منفتحًا، فانتبه للأوقات التي تشعر

www.jadidpdf.com

خلالها بالحبّ والإثارة. ومن ثم اطرح على نفسك السؤال التالي، "لماذا لا أستطيع أن أشعر هكذا طوال الوقت؟ لماذا يجب أن يختفي هذا الشعور؟" إنّ الإجابة على ذلك واضحة: هذا الشعور يختفي لأنك اخترت أن تنغلق. بالانغلاق، تكون قد قرّرتَ حقًّا أن لا تشعر بالانفتاح والحبّ. أنت ترمي الحبّ بعيدا عنك في كل الأوقات. أنت تشعر بالحبّ إلى أن تحين اللحظة التي يتفوّه فيها شخص ما بشيء لا يعجبك، عندها تتخلّى عن الحب. أنت تشعر بالحماس تجاه عملك إلى أن ينتقد أحدهم شيئا ما، عندها ترغب في ترك هذا العمل. إنّه خيارك وحدك. فأنت إمّا أن تنغلق لأنك لا تحبّ الذي يحدث، أو تستطيع أن تستمرّ في الشعور بالحب والحماس بعدم انغلاقك. طالما أنك تحدّد الأشياء التي تحبّها وتلك التي لا تحبّها، فستظلّ تنفتح وتنغلق. أنت في الحقيقة تضع حدودا لحدودك. أنت تسمح لعقلك بخلق محفّزات لانفتاحك وانغلاقك. دع عنك هذا الأمر. تجرّأ وكُن مختلفًا. تمتّع بالحياة بالكامل.

كلّما بقيت منفتحًا، صار بإمكان الطاقة المتدفّقة أن تبني وتعمّر. وعند نقطة ما، ستأتيك طاقة كبيرة تبدأ بالتدفق حتى إلى خارجك. ستشعر بها كالأمواج تنسكب عبرك للخارج. ستشعر بها تتدفق من يديك، من قلبك، ومن مصادر أخرى للطاقة فيك. كل مراكز الطاقة هذه ستنفتح، وكمٌّ هائل من الطّاقة سيبدأ في التدفّق منك. والأكثر من ذلك أنّ هذه الطاقة ستؤثّر في الناس الآخرين. الناس الآخرون سيتأثّرون بطاقتك، وستقوم أنت بتزويدهم بالطاقة. وإن استطعت أن تنفتح أكثر فأكثر، فلن تتوقف هذه الطاقة أبدًا. ستصبح أنت مصدرًا للنور لجميع من حولك.

www.jadidpdf.com

فقط استمر في الانفتاح ولا تنغلق. انتظر حتى ترى ما الذي يحدث لك. ستستطيع بهذه الطاقة المتدفقة التأثيرَ حتى على صحّة بدنك. عندما تبدأ بالشعور بقدوم مرض ما، قم فقط بالاسترخاء والانفتاح. عندما تنفتح فإنك تجلب مزيدًا من الطاقة إلى نظام الجسديّ، وبإمكان هذه الطاقة أن تشفيك. الطاقة تستطيع أن تشفي، وهذا هو السبب الكامن وراء قدرة طاقة الحب على الشفاء. وباكتشافك لطاقتك الداخلية، سينفتح أمامك عالم كامل من الاكتشافات.

موضوع طاقتك الداخلية هو من أهمّ المواضيع في الحياة. إذا كنت دوما في حالة إرهاق ولا يوجد داخلك حماس، فالحياة لا تكون ممتعة. لكن لو كنت مُنتشيًا وممتلئًا بالطاقة دومًا، فإن كلّ دقيقة في كل يوم تصبح تجربة ممتعة. تعلّم كيف تدير هذه الأمور وتعمل معها. وتستطيع من خلال التأمّل، والوعي، والمزيد من الجهد المبذول، أن تتعلّم كيف تُبقي قنوات طاقتك مفتوحة ومتدفّقة. تستطيع عمل ذلك من خلال الاسترخاء والتحرّر. تستطيع عمل ذلك من خلال عدم الرّكون إلى مفهوم أن هناك شيء يستحق أن تنغلق من أجله. وتذكّر، لو كنت تحبّ الحياة، فلا شيء فيها يستحق أن تنغلق لأجله! لا شيء على الإطلاق يستحق أن تغلق قلبك من أجله.

www.jadidpdf.com

الفصل السّادس

أسرار القلب الروحيّ

هناك قليلٌ جدًّا من الأشخاص الذين يفهمون ماهيّة القلب. قلبك حقيقةً هو واحد من روائع الخلق. إنه جهاز استثنائي. يملك إمكانيّة خلق ذبذبات وأنغام تفوق كثيرًا ما يصدر عن آلات البيانو، والأوتار، والمزامير. أنت تسمع لحنَ آلة، لكنّك تشعر بهذا اللحن في قلبك. ولو كنت تعتقد بأنك تشعر بالآلة فذلك فقط لأن لحنها يلمس شغاف قلبك. قلبك هو آلة مصنوعة من طاقة بارعة إلى أبعد حدّ، لكن القليل من الأشخاص فقط هم الذين يقدّرونها.

في معظم الكائنات البشرية، يقوم القلب بعمله دون رقابة. ورغم أن تصرّفات القلب تتحكم في مجريات حياتنا، إلا أن تلك التصرّفات هي أمرٌ غير مفهوم. فلو حدث في أي وقت من الأوقات أن انفتح القلب، فإننا نجد أنفسنا قد وقعنا في الحبّ. ولو حدث في أي وقت من الأوقات أن انغلق القلب، فإن الحبّ يتوقف. ولو

www.jadidpdf.com

حدث وأن جُرِحَ القلب، فإننا نغضب، ولو توقفنا عن الشعور به تمامًا، فسنصبح فارغين من الداخل. كل هذه التغييرات تحدث لأن القلب تتبدّل أحواله. تبدّلات الطاقة هذه وتغيراتها التي تحدث داخل القلب هي التي تسيّر حياتنا. أنت تعتبر نفسك شيئا واحدا مع تبدلات الطاقة تلك لدرجة أنك تستعمل ضمائر المتكلّم " أنا" و "إيّاي" عندما تشير إلى ما يحدث داخل قلبك. لكن في الحقيقة أنت لست قلبك. بل أنتَ مَن يختبر ما يحدث لقلبك.

إنّ القلب، في الواقع، بسيط جدًّا ويسهُل فهمه. إنه مركز للطّاقة. إنه واحد من أجمل وأقوى مراكز الطاقات، وواحد من الأعضاء التي تؤثر في حياتنا اليومية. وكما رأينا، فإن أي مركز من مراكز الطاقة هو عبارة عن منطقة في وجودك تتمركز فيها الطاقة وتنتشر منها وتتدفّق. تدفّق الطاقة هذا يتم الإشارة إليه بالشّاكرا، أو الرّوح، أو التشي، وهو يلعب دورا صعبا في حياتك. أنت تشعر بطاقة القلب طوال الوقت. فكّر في الوضع وأنت تشعر بالحب في قلبك. فكّر في معنى إحساسك بالإلهام والحماس وهو ينسكب من قلبك. فكّر كيف هو حالك وأنت تشعر بالطاقة تغمر قلبك وتجعلك قويًّا وواثقًا من نفسك. كل ذاك يحدث لأن القلب هو مركز للطاقة.

القلب يتحكّم في تدفّق الطاقة بانفتاحه وانغلاقه. وهذا يعني أن القلب يعمل كالصمّام، الذي بإمكانه أن يسمح لتدفّق الطاقة أن يعبر، أو يمنعه من العبور. لو قمت بمراقبة قلبك، فستدرك كيف يكون الشعور عندما يكون القلب منفتحا وكيف هو الشعور عندما يكون منغلقا. فحالة القلب متغيرة بشكل منتظم جدا. قد تراودك مشاعر عظيمة من الحب في حضور أشخاص معيّنين، إلى أن يتفوّه

www.jadidpdf.com

أحدهم بشيء لا تحبّه. عندها ينغلق قلبك تجاههم، فلا تعود تشعر ناحيتهم بالحبّ نفسه. جميعنا مررنا بمثل هذه التجربة، لكن ما هو تحديدا الذي تسبّب في ذلك؟ وبما أننا جميعا اختبرنا حالات القلب، فلربما يحسُن بنا معرفة ما الذي يجري هناك داخل قلوبنا.

نبدأ هذا التحليل بطرح السؤال الأساسي التالي: ما هو هذا الشيء الخاص بهيكل مركز القلب والذي يسمح له بالانغلاق؟ ستكتشف أن القلب ينغلق لأنه يتعرقل بأنماط من الطاقة غير المكتملة والمخزنة من الماضي. أنت تحتاج فقط إلى النظر في تجاربك اليومية لتفهم ذلك. فمع الأحداث التي تقع في هذا العالم، يصل إليك معناها من خلال الحواس الخاصة بك وتؤثر في الحالة الداخلية لوجودك. المرور بالتجارب الخاصة بهذه الأحداث لربما جلبت إليك بعض مشاعر الخوف، وبعض مشاعر الاضطراب، أو ربما بعض مشاعر الحب. تحدُث في داخلك تجارب مختلفة وذلك يعود إلى الطريقة التي تستقبل بها العالم وتهضم أحداثه التي تمر بك. عندما تستقبل العالم من خلال مشاعرك، فهذا عبارة عن طاقة تدخل في وجودك. الأشياء لا تأتي إلى عقلك أو إلى قلبك بشكلها التي هي عليه. الأشكال تبقى في الخارج، لكن تتم معالجتها وفقا لمشاعرك لتتحوّل إلى نمط من الطاقة بإمكان عقلك وقلبك استقباله واختباره. قام العِلم بتوضيح هذه العمليّة الحسيّة لنا عن طريق عمل العين. فعيناك ليستا نافذتين تنظر عبرهما إلى العالم فقط بل هما عبارة عن كاميرا تقوم بإرسال صور إليكترونية إليك من العالم الخارجي. وهذه حقيقة تنطبق على كل مشاعرك الأخرى. مشاعرك تتحسّس العالم، تحوّل المعلومات، وتنقل البيانات من خلال نبضات العصب

www.jadidpdf.com

الكهربائيّ، ومن ثم يقوم عقلك باستخراج الانطباعات الخاصة به. مشاعرك هي أجهزة الاستشعار الإلكترونيّة. لكن لو كان نمط الطاقة القادم إليك يثير اضطرابات ما، فستقوم أنت بمقاومتها ولن تسمح لها بالدخول عبرك. وعندما تقوم بذلك، فنمط الطاقة هذا القادم إليك يتمّ صدّه في داخلك.

هنا مسألة هامة جدا. ولكي نفهم على نحو أفضل معنى أن تكون هذه الطاقات مخزنة داخلك، دعونا في البداية نختبر الوضع في حالة لو لم تكن هناك أي طاقة مخزنة في الداخل. ماذا لو أن كل شيء يعبر مباشرة عبرك؟ على سبيل المثال، عندما تقود سيارتك على الطريق السريع، فأنت تمر في طريقك على الآلاف من الأشجار. هذه الأشجار لا تترك في داخلك أيّ انطباع. فأثرها يختفي فورًا بعد النظر إليها. وبينما تستمرّ في السّير ترى مزيدًا من الأشجار، وترى أيضا مبانٍ، وسيّارات أخرى، لكن لا شيء منها يترك انطباعا يدوم داخلك. بل كلّ ما هنالك هو مجرّد انطباع لحظيّ جرّاء رؤيتها. تلك الأشياء إذن تأتيك وأنت تستقبلها عبر المشاعر وتترك انطباعات ما في ذهنك، لكنها تختفي بالسرعة نفسها التي انطبعَت بها تلك الانطباعات داخلك. فعندما لا تكون بينك وبين الأشياء مشكلة ما، تحدُث عملية الانطباعات بحريّة.

هكذا يعمل نظام الإدراك الحسّي العام. فمن المفترض أن يقوم هذا النظام باستقبال الأشياء المحيطة به، يترك لك المجال لتختبرها، ثمّ يتركها تعبُر إلى داخلك من أجل أن تكون حاضرا بالكامل في اللحظة التالية. وطالما كان هذا النظام يعمل وفي حالة فعّالة، فكلاكما على ما يرام. وستكون أنت تعيش وببساطة تجربة تلو الأخرى. قيادة

www.jadidpdf.com

السيارة هي تجربة، مرورك بالأشجار وأنت تسير أيضا تجربة، ومرور السيارات بك هي أيضا تجربة أخرى. هذه التجارب كلها هي في الأصل عبارة عن نِعَمٍ مُهداةٍ إليك، كفيلم سينمائيّ عظيم. فهي تعبر إليك، توقظك وتحفّزك. كما تُحدِث تأثيرًا عميقًا في داخلك. فكل لحظة بعد الأخرى، تأتيك التجارب وأنت تتعلّم وتكبر. قلبك وعقلك يتّسعان بينما تُلمَس أنت على مستوى عميق جدا. وإذا اعتبرنا أن التجربة هي أفضل معلّم، فليس هناك ما يضاهي تجربة الحياة.

ومعنى أن تعيش الحياة هو أن تختبر اللحظة التي تمرّ بك الآن، ثم تختبر اللحظة التي تليها ثمّ التي تليها، وهكذا دواليك. هناك العديد من الاختبارات التي ستأتي وتمر عبرك. إنه نظام استثنائي في حال لو كان يعمل بدقّة. ولو استطعت أن تحيا بهذه الطريقة، ستكون كائنا مُدرِكًا تماما لما يجري لك وحولك. هكذا يعيش النّاس المتيقظون في اللحظة "الآنيّة". فهُم حاضرون، والحياة حاضرة، والوجود بكامله يمرّ عبرهم. تخيّل لو أنك حاضر بالكامل مع كلّ تجربة من تجارب الحياة التي تمرّ بك وتلمس أعماق وجودك. عندها، ستغدو كلّ لحظة تجربة محفّزة ومتحرّكة لأنّك حينها ستكون منفتحًا بالكامل، والحياة ستتدفّق مباشرة من خلالك.

لكن ليس هذا هو ما يحدث داخل معظمنا في أغلب الأحيان. بل على العكس، الأمر يحدث كالتالي: أنت تقود سيارتك في الشارع، وها أنت تمرّ بالأشجار، وها هي السيارات تمر بك، وكل شيء يعبر بلا أدنى مشكلة. ثم، وبشكل لا مفرّ منه، يأتيك شيء ما لا يستطيع أن يعبر من خلالك. هناك تلك السيارة من نوع الفورد ذات اللون الأزرق الفاتح، التي تشبه سيارة صديقتك. وبينما تمرّ بك هذه السيارة إذا

www.jadidpdf.com

بك تلمح داخلها شخصين يتعانقان على المقعد الأماميّ، أو على الأقل هكذا بدى لك الأمر، كأنّهما في حالة عناق، والسّيارة تشبه فعلًا سيّارة صديقتك. لكن هذه السيارة في الواقع لا تختلف عن باقي السيارات الأخرى، أليس كذلك؟ لا، ليس كذلك. فبالنسبة إليك هي ليست كباقي السيّارات الأخرى.

دعونا ننظر لما يحدث هنا في هذا الموقف. فبالنسبة لعدسة العين ليس هناك بالتأكيد من فرق بين تلك السيارة والسيارات الأخرى. هناك ضوء يرتدّ عن الأشياء ويعبر شبكة العين، ويخلق انطباعًا مرئيًا في عقلك. فعند المستوى الحسّي، لا شيء مختلف فيما يحدث هنا من حولك. لكن عند المستوى العقليّ، فالانطباع الذي حدث لم يمُر داخلك بشكل عادي. فبعد رؤيتك تلك السيارة تحديدًا، وفي اللحظات اللاحقة لها، لم تعُد أنتَ تُعير بقيّة الأشجار وبقية السيارات اهتماما. فقلبك وعقلك أصبحا ثابتين على تلك السيارة الوحيدة حتى لو أنها اختفت. هنا، أنت تسبّبت في مشكلة لنفسك. حدثت هناك عرقلة، ثمّة ما علق هناك. كل التجارب التالية لتلك التجربة لم تعد قادرة على العبور من خلالك، فقد حدث شيء في الداخل جعل من تلك التجربة الماضية التي مررت بها تجربة غير خالصة وغير منتهية.

ما الذي حدث لتلك التجربة بحيث لم تمر مرور الكرام مثل بقيّة التجارب؟ وعلى وجه الحصر، ما الذي حدث لسيّارة الصديقة ولم تختف ببساطة من الذاكرة العميقة كباقي الأشياء الأخرى التي اختفت؟ عند نقطة ما، سيكون لزامًا عليك أن توقف التركيز عليها من أجل أن تستطيع التعامل مع الأشياء الأخرى، كالأضواء

www.jadidpdf.com

الأخرى. الشيء الذي لا تستطيع أن تدركه هو أن تجربتك الكليّة عن الحياة على وشك أن تتغير بسبب ذلك الشيء الذي لم يتم عبوره من خلالك. الحياة الآن لابد وأن تتنافس مع هذا الحدث المعيق لاهتمامك، والانطباع الذي وصلك عما حدث هنا لن يتربع بهدوء في داخلك. سترى أن رغبتك صارت تتمحور في إمعان التفكير في هذا الأمر وباستمرار. وهذا كلّه في محاولة لإيجاد وسيلة لمعالجة هذا الأمر من خلال ذهنك. أنت لم تكن في حاجة لمعالجة الأشجار عندما كنت تمر بها، لكنك تحتاج الآن لمعالجة هذا الأمر. وبسبب مقاومتك مرورَ ما رأيت، فالأمر حدثت له إعاقة، وصرت فجأة أمام مشكلة. ها أنت تستعرض الأفكار كيف بدأت، "حسنٌ، ربما لم تكن تلك المرأة صديقتي. بالطبع ليست صديقتي. كيف يمكن أن تكون صديقتي؟" فكرة بعد الأخرى تجري بداخلك. الأمر يقودك إلى الجنون. كل هذا الضجيج الداخلي يحدث لمجرّد أنّك تحاول معالجة الطاقة العالقة وإزاحتها من الطريق.

لأمد طويل، يتمّ دفع أشكال الطاقة التي لا تستطيع العبور من خلالك بعيدا عن مركز العقل وتظلّ عالقة إلى أن تكون أنت مستعدًّا لتسريحها. هذه الأنماط من الطاقة، والتي تحمل تفاصيل هائلة عن الأحداث المترافقة معها، هي حقيقية. لا تختفي هكذا بلا مقدمات. عندما لا تكون لديك القدرة على السماح لأحداث الحياة بالعبور من خلالك، فتبقى بداخلك وتسبب لك مشكلة. هذه الأنماط قد تبقى عالقة في داخلك لزمن طويل جدا.

ليس من السّهل الحفاظ على الطاقات معًا في مكان واحد لمدة طويلة. فبينما تُصارع عمْدًا لإبقاء هذه الأحداث بعيدة عن العبور من

www.jadidpdf.com

خلال إدراكك، تحاول الطاقة في البداية أن تتحرّر عن طريق العبور من خلال العقل. لكن يصبح العقل نشطًا جدًّا ويجادل ويناقش. وعندما لا تستطيع الطاقة إيجاد طريقها عبر العقل بسبب التضارب مع أفكار أخرى ومفاهيم فكرية أخرى تتواجد هناك، فتحاول هذه الطاقة فيما بعد أن تتحرّر من خلال القلب. وفي تقاليد علم اليوغا، فإن أنماط الطاقة التي لم تتحرر تسمّى "سامسكارا". وهذه كلمة سنسكريتية تعني "الانطباع"، وتعتبر في تعاليم علم اليوغا واحدة من أهم المؤثرات التي في حياتنا. السامسكارا هي عائق، وانطباع من الماضي. هي نمط من الطاقة العالقة التي تتحكّم في حياتك.

لكي نفهم هذا المعنى، لنلقي في البداية نظرة فاحصة على الفيزياء التي تقف وراء هذه الأنماط من الطاقة العالقة. فكما هو معروف بالنسبة لموجات الطاقة، فإن الطاقة القادمة إليك تستمر في التحرّك. لكن هذا لا يعني أنه لا تتمّ إعاقتها داخلك. هناك طريقة ما تظل بها الطاقة متحركة وفي الوقت نفسه راكدة في مكان واحد، وهذا لأنها تظلّ تدور حول نفسها. يمكننا رؤية ذلك في الذرّات والمدارات الكوكبيّة. كل شيء هو طاقة، والطاقة تتمدد نحو الخارج فيما لو لم يتم احتواؤها في الداخل. وهناك إبداع واضح في الخلق، فالطاقة يجب أن تكون في حالة ديناميكية تدور حول نفسها من أجل خلق وِحدة مستقرّة. لذلك فإن الطاقة تظهر كذرّة تشكّل اللبنة الأساسيّة للكون الماديّ بكامله. الطاقة تدور حول نفسها، وحسب الاكتشافات السابقة، فالذرّات لديها ما يكفي من الطاقة لتفجّر العالم بأكمله في حال تم إطلاقها. لكن إن سار الوضع على خلاف ذلك، فستبقى الطاقة تحت السيطرة بسبب حالتها المتوازنة.

www.jadidpdf.com

هذه العملية الخاصّة بتدوير الطاقة هو بالضبط ما يحدث مع السامسكارا. فالسامسكارا هي تدوير لأنماط طاقة مخزّنة من الماضي في حالة من التوازن النسبيّ. إن مقاومتك لاختبار هذه الأنماط هو الذي تسبّب في جعل هذه الطاقة تستمرّ في الدوران حول نفسها. فليس لها من مكان آخر تذهب إليه. أنت لا تسمح لها بذلك. هذه هي الطريقة التي يعالج بها معظم الناس أمورهم. ويتم تخزين هذه الحزمة من الطاقة التي تم تدويرها في مركز قلبك المفعم بالطاقة. وكل السامسكارا التي قمت بجمعها طوال حياتك موجودة ومخزنة هناك.

ولإعطاء هذا الشيء معناه وحقّه من التقدير، دعنا نعود من جديد إلى المثل الذي ذكرناه سابقا بخصوص سيّارة الفورد ذات اللون الأزرق الفاتح التي تشبه سيارة صديقتك. فطالما أن أنماط الطاقة المرتبكة التي حدثت لك قد خُزِّنَت في القلب، فإن هذه الطاقة أصبحت الآن غير نشطة وغير فعّالة. وقد يبدو في الظاهر أنك حسمت الأمر وليس لديك أية إشكاليّات إضافية متعلّقة بتلك التجربة. ومن المحتمل أنّك لن تذكر الحدث هذا على الإطلاق لصديقتك لأنه ربما سيبدو الأمر كما لو أنك كنت غيورًا أو ما شابه. ولأنك لم تعرف ما الذي كان ينبغي عليك عمله، فقد قمت فقط بمقاومة تلك الطاقة، لكن الذي حدث هو أن تلك الطاقة تخزّنت في القلب لتصطفّ مع التجارب الخلفيّة الأخرى التي يُفترَض بها ألّا تسبّب لك أيّ إزعاج. وبدى الأمر حينها وكأنّه انتهى وولّى تمامًا، لكنه في الحقيقة لم ينته.

كلّ انطباع قمت بتخزينه من نمط السامسكارا ما يزال باقيًا

www.jadidpdf.com

حيًّا داخلك. كل شيء لم يستطع أن يعبر من خلالك، منذ كنت طفلا وحتى هذه اللحظة من حياتك، ما يزال موجودًا في داخلك. طاقة هذه الانطباعات، هذه السامسكارا، هي التي تلفّ وتدور داخل صمّام قلبك الروحي. هذا الالتفاف هو الذي يتراكم اليوم ويقيّد تدفّق الطاقة فيه.

الآن، وقد عرفنا من أين تأتي الإعاقات في القلب، نكون بذلك قد أجبنا على السؤال الأساسي حول كيفية حدوث الإعاقة للقلب. وتستطيع أن ترى بالتأكيد حاليا قدرة الانطباعات على التراكم إلى النقطة التي تسمح فقط للقليل من الطاقة بالعبور. ولو تمت عملية التراكم هذه إلى درجة كافية، عندها ستجد نفسك وقد وصلت إلى حالة الاكتئاب. وعند تلك الحالة، يصير كل شيء في نظرك إلى سواد. وهذا يعود إلى أن القليل من الطاقة فقط يستطيع الوصول إلى قلبك أو عقلك. وسيبدو كل شيء في النهاية سلبيًّا لأن عالم الأحاسيس يعبر من خلال هذه الطاقة الكئيبة قبل الوصول إلى وعيك.

حتى لو لم تكن ميّالًا بطبعك إلى الاكتئاب، ستجد أنّ قلبك مع الوقت سينغلق. العمليّة هي فقط عملية تراكم. ومع ذلك فالقلب لا يبقى مُغلقًا على الدوام. واعتمادًا على تجارب الحياة المختلفة، فالقلب ينفتح وينغلق في كثير من الأحيان. هذا يقودنا إلى السؤال التالي: ما هي الأسباب التي تكمن وراء هذه التغيرات الكثيرة في حالة القلب؟ لو قمت بالمراقبة بدقة، ستلاحظ أن الانغلاق يعود إلى الانطباعات الماضية المخزنة في الداخل كما ذكرنا آنفًا.

إن أنماط الطاقة المخزنة هي حقيقة واقعيّة. السامسكارا هي في الواقع مبرمجة ومخزنة مع كل التفاصيل الدقيقة للحدث الذي وقع لك ولم يتم عبوره. فلو جرّبت مثلا حالة من الغيرة لأنك حينها

www.jadidpdf.com

ظننت أنك رأيت صديقتك تعانق أحدًا ما داخل السيارة، فإن البيانات الدقيقة للغاية والخاصة بذلك الحدث تكون قد تخزّنَت في السامسكارا بكامل تفاصيلها. ويتم الاحتفاظ بتردّدات ذلك الحدث وطبيعته، وحتى بمستوى حساسيّتك تجاه ذلك الحدث.

لإدراك هذا المعنى على نحو أفضل، دعنا نرى ما الذي يمكن أن يحدث في المستقبل. بعد خمس سنوات من وقوع الحدث، وحتى لو لم تعُد حينها مع صديقتك القديمة. وتزوّجتَ امرأةً أخرى وأصبحتَ الآن أكثر نُضجًا. تخيّل أنك في أحد الأيام كنت تقود سيارتك برفقة عائلتك وتُمضي وقتا رائعا معها. تجتاز الأشجار والسيارات في الطريق، فإذا بك تمر بسيّارة من نوع فورد ذات لون أزرق فاتح وفي داخلها شخصان في حالة عناق على المقاعد الأماميّة. عندها وعلى الفور، يتغيّر شيء ما في قلبك. تصبح نبضاته مضطربة، وتتسارع دقاته، وتصبح بعدها متقلّب المزاج، وغاضبًا، وثائرًا. لم يعد يومك جميلا كما كان. كل هذه التغيّرات الداخلية تحدث لأن قلبك انزعج عندما رأيت أنت تلك السيارة على وجه التحديد. إنه لمن الرّائع حقا أن تتراجع قليلا وتنظر إلى هذه العملية التي جرت للتوّ. فقبل خمس سنوات، ولثوانٍ قليلة، وقع لك حادث ما. لم تناقش حينها ما حدث مع أيّ شخص كان، والآن وبعد خمس سنوات، ها هي سيارة فورد ذات لون أزرق فاتح تمر بك فتغيّر تدفّق الطاقة لديك عبر قلبك وعقلك.

حتى لو بدى أن الأمر لا يصدّق، لكنّه صحيح. وليس الأمر صحيحا فقط فيما يتعلّق بالسيارة الزرقاء الفاتحة، لكنّه صحيح في كل شيء حدث ولم يستطع العبور من خلالك يومها. لا عجب إذن

www.jadidpdf.com

أننا غارقون في مثل هذه الحالة. ولا عجب في أن القلب يستمرّ في الانفتاح والانغلاق على الدوام. إن الطاقة المخزّنة هناك حقيقية، وتتفاعل مع التدفق الحاضر للأفكار والأحداث. وديناميكيّة هذا التدخّل تتسبّب في جعل هذه الذبذبات المخزّنة على هيئة سامسكارات تُستثار وتنشَط، أحيانا في سنوات لاحقة للحدث. هذا ما حدث مثلا مع سيارة الفورد الزرقاء الفاتحة التي من المفهوم أيضًا أنه ليس من الضروري أن تكون السيارة التي رأيتها الآن متطابقة تماما مع السيارة التي صادفتك في الماضي كي تنشَط الطاقة المخزنة. فحتى لو كانت سيارة فورد سوداء أو سيارة أخرى فيها أناس في حالة عناق. فأي شيء حولك اليوم يحمل إمكانيّة إثارة السامسكارا في داخلك.

النقطة الأساسيّة هنا هي أن انطباعات الماضي بالإمكان إثارتها، حتى وإن كانت قديمة وحدثت في الماضي، فهي تؤثّر كثيرًا في حياتك. المُدخلات الحسيّة لأحداث اليوم تحفّز الأشياء التي قمت بتخزينها في الداخل عبر السنوات الماضية، وهي تستعيد الأنماط الماضية المرتبطة بالأحداث الواردة اليوم. عندما تتمّ إثارة السامسكارا، تتفتّح كما تتفتح الوردة وتبدأ في إطلاق الطاقة المخزّنة. وفجأة، تتدفّق إلى مشاعرك ومضات من التجربة السابقة الأصلية التي مررت بها في الأمس، بكل أفكارها وأحاسيسها، وأحيانًا حتى الرائحة المرتبطة بها إلى جانب مُدخلات حسيّة أخرى. السامسكارا تستطيع تخزين لقطة فوتوغرافية كاملة عن الحدث. وهذا يفوق أيّ نظام تخزين يقوم به الكمبيوتر الذي هو من اختراع الإنسان. باستطاعة السامسكارا أرشفة أي شيء شعرتَ به، أو فكّرتَ فيه، وكل شيء كان يحدث وله علاقة بالواقعة. كل هذه المعلومات يتم تخزينها في فقاعة صغيرة

www.jadidpdf.com

للطاقة موجودة في قلبك. وبعد مضي سنوات يتم إثارتها، وفي لحظة واحدة تشعر بالمشاعر نفسها التي مررت بها في الماضي. تستطيع في الواقع أن تشعر بالخوف وعدم الأمان الذي يشعر به طفل في الخامسة من العمر حتى لو كنت اليوم في الستين من عمرك. الذي يحدث هنا هو أنّ هناك أنماط من الطاقة العقليّة والحسيّة غير المكتملة والتي تم تخزينها ويتم إثارتها الآن.

لكن من المهمّ أن تدرك أن معظم ما تستقبله لا يتمّ إعاقته، بل يمر بسلاسة من خلالك. تخيّل عدد الأشياء التي تراها طوال النهار، فلا يتمّ تخزينها جميعا بهذه الكيفية. من كل تلك الانطباعات المختلفة، فإن الأشياء التي تتم إعاقتها هي تلك التي إمّا أن تسبّب مشاكل معيّنة أو شعورًا بالمتعة غير عادي. نعم، إنك تخزن انطباعات إيجابية أيضا. عندما يحدث لك أمر رائع، فلا يستطيع العبور بيُسر لأنك تتشبث به. التشبث بالأشياء يعني "لا أريد لهذا الشيء أن ينتهي. لقد قال لي إنه يحبّني وأنا شعرت بالحُبّ والأمان. أريد أن أعيش تلك اللحظات إلى الأبد. أريد أن أستمع إلى هذا الشيء مرارا وتكرارا..." التشبث يخلق سامسكارا إيجابية، وعندما تتمّ إثارة هذه السامسكارا فإنها تُطلق طاقة إيجابية. من هنا ندرك أن هناك نوعان من التجارب التي تحدث ويمكنها أن تغلق القلب. فأنت إما أنك تقوم بمحاولة دفع الطاقة بعيدا عنك لأنها تزعجك، وإما أنّك تحاول إبقاءها قريبة منك لأنك تحبّها. وفي كلتا الحالتين، فأنت لا تدع الطاقة تعبُر، وتقوم بهدر طاقة قيّمة بإغلاق تدفّقها إمّا عن طريق المقاومة أو التشبّث.

البديل الذي أمامك هو أن تستمتع بالحياة بدلا من التشبث بالطاقة أو إرسالها بعيدًا عنك. لو استطعت أن تحيا بهذا الشكل،

www.jadidpdf.com

فإنّ كلّ لحظة تحياها هي كفيلة بتغييرك. لو كان لديك الاستعداد للاستمتاع بنعمة الحياة بدلا من التصارع معها، ستستطيع الغوص إلى أعماق وجودك. وعندما تصل إلى هذه المرحلة، ستبدأ في رؤية أسرار القلب. القلب هو المكان الذي تتدفق من خلاله الطاقة لمساعدتك ودعمك. هذه الطاقة تلهمك وترفع معنويّاتك. إنها القوّة التي تعينك على الحياة. إنها تجربة الحبّ الجميلة التي تنسكب من خلال وجودك بالكامل. وهذا يعني أن يستمرّ ذلك داخلك طوال الوقت. إن الحالة القصوى التي تكون قد مررت بها هي ببساطة نتيجة لمدى الانفتاح الذي كنت فيه. وإذا أنت لم تنغلق، فستكون حالتك هكذا على الدوام. لا تبِع نفسك بسهولة. فالحالة القصوى بإمكانها الاستمرار على الدوام، إلهامٌ بلا نهاية، حبٌّ بلا حدود، انفتاح بلا عوائق. هذه هي الحالة الطبيعية للقلب السليم.

ولكي تتمكّن من الوصول إلى الحياة بهذه الطريقة، عليك فقط أن تسمح لتجارب الحياة بالقدوم والعبور من خلال وجودك. ولو ظهرت طاقة قديمة لم تكن قادرا على معالجتها في الماضي، فدعها تمرّ الآن. الأمر بهذه السهولة. عندما تعبر تلك السيارة الفورد ذات اللون الأزرق الفاتح وتشعر عندها بالخوف أو بالغيرة، فقط ابتسم. كن سعيدا بأن هذه السامسكارا، التي تمّ اختزانها في مكان ما هناك كل ذلك الوقت، لديها الفرصة الآن للعبور من خلالك. فقط انفتح، وأرِح قلبك، سامح، اضحك، أو قُم بعمل أيّ شيء ترغب به. لكن لا تدفع الطاقة إلى الخلف من جديد. إن الأمر مؤلم بالطبع عندما تظهر هذه الطاقة على السّطح. فقد تم تخزينها من قبل بألم، لذلك فإطلاقها يكون أيضًا مؤلمًا. لك أن تقرّر ما إن كنت ترغب في الاستمرار بالعيش

www.jadidpdf.com

حاملًا ألمًا مخزّنًا داخلك يعيق قلبك ويحُدّ من انطلاقك في الحياة، أو أن تختار البديل وهو أن تكون قادرًا على ترك هذا الألم يغادرك كلّما تمّت إثارته. عندها سيؤلم لدقائق فقط ثم ينتهي أمره.

إذن، لك الاختيار. وعليك أن تقرر ما إن كنت تريد أن تغيّر العالم كي لا يقوم بإزعاج السامسكارا لديك، أو أن لديك الاستعداد للمضيّ في عمليّة التطهير تلك. لا تقُم باتخاذ القرار بناءً على تراكمات تمّت إثارتها. تعلّم أن تكون مركّزًا بما فيه الكفاية لتقوم فقط بعمليّة مراقبة هذه الطاقة عندما تظهر. ومتى ما جلستَ بعمق كاف في الداخل وتوقفت عن مصارعة أنماط الطاقة المحبوسة هناك، فستظهر هذه الأنماط باستمرار وستعبر من خلالك. وستعاود هذه الأنماط الظهور خلال اليوم وستظهر أيضًا حتى في أحلامك. قلبك سيعتاد عمليّةَ التحرّر والتطهّر. فقط دع الأمر كله يحدث. تخلص منه بالكامل. لا تعالج الطاقات واحدة بعد الأخرى، فالأمر سيصبح بطيئا عندها. عليك أن تبقى خلفها وفي حالة تركيز، واترُك الأمر يحدث كما ينبغي. فالأمر يشبه تماما الجسد الحسّي الذي يقوم بالتخلّص من البكتيريا والأشياء الأخرى الدّخيلة عليه، فالتدفّق الطبيعي للطاقة سيقوم بتطهير الأنماط المخزّنة من داخل قلبك.

ستكون جائزتك عندها هو الفوز بقلب مفتوح على الدوام. لن يكون هناك أي صمّام بعد الآن. أنت تعيش في حُبّ، وهذا يغذّيك ويقوّيك. هذا هو القلب المفتوح. هكذا ينبغي أن يعمل جهاز القلب الذي لديك. دع قلبك يختبر ويجرّب كلّ نغمة يقوم القلب بعزفها. إذا ما ارتحت وأطلقت المخزون من داخلك، فعملية التطهير هذه لقلبك تصبح مسألة رائعة. ركز بصرك على أقصى حالة يمكن أن تتصورها

www.jadidpdf.com

ولا تبعد عينك عنها أبدًا. وإذا زللْت، فعُد من جديد. الأمر لا يهمّ. إنه لأمر عظيم أن تكون راغبا في ممارسة عمليّة تحرير تدفّق الطاقة لديك. يوما ما ستصل. فقط استمر في التحرّر.

www.jadidpdf.com

الفصل السابع

تجاوز الميل إلى الانغلاق

إنّ أُسُس النموّ الروحاني واليقظة الذاتيّة تعزّزت كثيرًا بنتائج العلوم الغربيّة. لقد أثبت لنا العِلم كيف تتشكل الطاقة الكامنة داخل الذرّات، التي تترابط فيما بعد لتشكّل الجزيئات، وفي نهاية المطاف تظهر ككل وبوضوح في العالم الماديّ. وهذا بالضبط ما يحدث داخلنا. كل ما يمر بنا في الداخل يقوم على أسس مبنيّة على مجال الطاقة الكامن في دواخلنا. إنّ الحركة التي تحدث في مجال الطاقة هي ما يخلق الأنماط العقليّة والحسيّة إلى جانب حوافزنا الداخلية، ودوافعنا، وردود أفعالنا الغريزيّة.

عند النظر إلى هذه الأنماط من الطاقات داخل ذاتك، وفي الوقت نفسه داخل المخلوقات الحيّة الأخرى، فليس من الصعب أن تدرك أن غريزة البقاء على قيد الحياة هي أكثر طاقة بدائيّة متدفقة في كل الكائنات الموجودة. فلسنوات مضت من التطوّر، ومن أبسط

www.jadidpdf.com

أشكال الحياة إلى أعقدها، كان هناك على الدوام صراع يوميّ لحماية الذات. وغريزة البقاء الموجودة في تركيبتنا الاجتماعيّة والتعاونيّة المتطوّرة للغاية، قد مرّت عبر العديد من التغيرات المتحوّلة. فكثير منّا لم يعد يفتقر إلى الطعام، أو الماء، أو الملبس، أو المأوى، ولم نعد نواجه بشكل اعتيادي أخطارًا جسديّة تهدّد حياتنا ووجودنا. وكنتيجة لذلك، تكيّفت طاقاتنا الواقية من أجل الدفاع عنّا نفسيًّا بدلًا من الدفاع عنّا جسديًّا. نمرّ حاليًّا بتجربة الحاجة اليومية للدفاع عن مفاهيم الذات لدينا بدلا من الدفاع عن أجسادنا. وانتهى صراعنا الرئيسي عند الحاجة للتعامل مع مخاوفنا الداخلية، وعدم إحساسنا بالأمان، وبأنماط تصرّفاتنا المدمّرة الأخرى بدلا من حاجتنا للتعامل مع القوى الخارجية.

ومع ذلك فإن الدوافع التي تجعل الغزالة تهرب، هي نفسها التي تجعلك أنت أيضًا تهرب. افترض أن شخصًا ما رفع صوته عليك أو تحدّث في أمر مزعج بالنسبة إليك. فهذه الأمور لا تشكّل تهديدات جسديّة ضدّك، إلا أنّ نبضات قلبك تبدأ في التسارع. وهذا هو الذي يحدث على وجه التحديد للغزلان كلّما سمعت صوتًا مفاجئًا. تبدأ نبضات قلوبهن بالتسارع، وفي هذه الحالة فهن إمّا أن يتجمّدن في مكانهن وإمّا يهربن على الفور. ومع ذلك، في حالتك أنت، ليس نوع الخوف عادةً هو الذي يقودك للهرب، لكنّه خوف شخصيّ عميق في الداخل يطالبك بضرورة الحماية.

ولأن الهروب إلى الغابة للاختباء كما تفعل الغزلان هو تصرّف غير مقبول اجتماعيًّا، فأنت تختبئ في الداخل. أنت تنسحب، وتنغلق، وتقف خلف درعك الواقية. فالذي تفعله حقيقة في هذا

www.jadidpdf.com

الوضع هو أنك تغلق كل مراكز الطاقة بداخلك. حتى ولو لم تكن تعلم أن بداخلك مراكز للطاقة، إلّا أنّك تمارس عملية إغلاقها منذ كنت صغيرا في رياض الأطفال. أنت تعرف تماما كيف تغلق قلبك وتضع درعا واقية نفسيًّا. وتعرف تماما كيف تغلق مراكز الطاقة لديك من أجل أن تتجنب أن تكون منفتحا وحسّاسًا أكثر من اللازم لمختلف الطاقات التي تأتيك والتي قد تسبّب لك الخوف.

عندما تنغلق وتقوم بحماية ذاتك، فأنت تسحب إليك غطاءً تضعه حول الجانب الضّعيف من نفسك. وهذا هو الجزء الذي يشعر بالحاجة إلى الحماية رغم عدم وجود أيّ تهديد جسدي تجاهه. أنت تحمي "الأنا" الخاصّة بك، تحمي مفهوم الذّات لديك. فحتى لو لم يكن في الموقف الذي تتعرّض له أيّ خطر جسدي، إلّا أنه يتسبب في شعورك بالانزعاج، والخوف، وفقدان الأمان، ومشاكل حسيّة أخرى. لذلك تشعر بحاجتك لحماية نفسك.

لكن المشكلة تكمن في أن هذا الجانب الذي يصاب بالانزعاج داخلك هو أصلًا بعيد جدًّا عن التوازن. فهو حسّاس جدا إلى درجة أن أدنى شيء يُذكّر أمامه يسبّب ردّة فعل مبالغ فيها. أنت تعيش على كوكب يدور وسط فضاء خارجي، ورغم ذلك أنت قلِق إما بشأن العيوب الخاصة فيك، أو الخدوش التي على سيارتك الجديدة، أو قيامك بالتجشّؤ في الأماكن العامة! هذا القلق أمرٌ غير صحي. فإذا كان جسدك بهذه الحساسية، لقلتَ إنّك مريض. لكن مجتمعنا يعتبر الحساسية النفسيّة أمر طبيعي. لأن معظمنا لا يعتريه قلق بشأن الطعام، والملبس، والمأوى، لكن في المقابل لدينا ترفٌ من القلق حول بُقعة على بنطالنا، أو ضحكة عالية جدا، أو التفوّه بشيء غير

www.jadidpdf.com

صحيح. وبسبب أنّنا طوّرنا هذه النفس المفرطة في الحساسية، نقوم الآن وعلى الدوام باستخدام طاقتنا لغلق ما حولها من أجل حمايتها. لكن لا منفعة من هذه العملية لأنها تقوم بإخفاء المشاكل، ولا تقوم بحلّها. أنت تخبّئ مرضك داخلك، وهذا يتسبّب في أن يصبح الحال أسوأ ممّا هو عليه.

ستصل في نموك وتطورك الذاتي إلى نقطة تفهم عندها أن كل ما تقوم به هو لحماية نفسك، وبذلك لن تكون حرًّا إطلاقًا. إن الأمر بهذه السهولة. ولأنّك مرعوب، فقد قُمتَ بحجز نفسك داخل بيتك وأسدلت السّتائر عليك. الآن باتت هناك ظُلمة بينما ترغب أنت في رؤية ضياء الشمس، لكنك لا تستطيع، الأمر صار مستحيلا. إذا ما أغلقت نفسك وقمت بحمايتها، فأنت تغلق هذا الشخص غير الآمن داخل قلبك. ولن تكون حُرًّا أبدًا بهذه الطريقة.

نهاية القول، لو قمت بحماية نفسك على نحو كامل، فلن تستطيع النموّ أبدا. كل عاداتك ومزاياك ستبقى كما هي. الحياة تصبح راكدة عندما يقوم الأشخاص بحماية قضاياهم المخزنة في دواخلهم. الناس يقولون أشياء كالتالي، "أنت تعلم أننا لا نتحدث في هذه الأمور أمام والدك". هناك العديد من القوانين بخصوص أشياء لا ينبغي لها أن تحدث في الخارج لأنها قد تسبّب إزعاجا في الداخل. أن تعيش على هذا النحو يعني أن تسمح بالقليل جدًّا من الفرح العفويّ والحماسة والإثارة في حياتك. معظم الناس يعيشون من يوم لآخر وهم يحمون أنفسهم ويعملون جاهدين على أن تسير الأمور على ما يرام. لكن في نهاية اليوم، عندما يسأل أحدهم، " كيف كان يومك؟" يأتي الردّ المعتاد، "لم يكن يومًا سيّئا جدًّا،" أو "سوف أبقى على قيد

www.jadidpdf.com

الحياة". فما الانطباع الذي يُحدثه فيك مثل تلك الرّدود عن رؤيتهم للحياة؟ إنهم يتعاملون مع الحياة كخَطَرٍ داهم. واليوم الجيد يعني لهم هو اليوم الذي مرّ بهم دون أن يصيبهم فيه أي أذى. كلّما أطلت العيش على هذه الشاكلة، أصبحتَ أكثر انغلاقا.

إذا أردت أن تنمو وتتطوّر بالفعل، فعليك أن تقوم بعكس ذلك. النموّ الروحاني الحقيقي يحدث عندما تكون كيانًا واحدًا في الداخل. وليس هناك جزء منك مرتعب وجزء آخر يقوم بحماية الجزء المرتعب ذاك. كلّ الأجزاء يجب أن تكون متّحدة. أنت تريد أن ترى نفسك كوِحدة واحدة، فالعقل لم يعد مقسّما بين العقل الواعي والعقل غير الواعي. كلّ شيء تراه في الداخل هو مجرّد شيء تراه في الداخل. ما تراه لا يمثّلك أنت، إنه يمثّل فقط ما تنظر إليه. هناك ببساطة طاقة نقيّة تصبّ من داخلك وهي التي تخلق موجات من الأفكار والمشاعر، وهناك الوعي الذي يُدرك ذلك. هناك ببساطة أنت الذي يراقب رقصة الذّات.

ومن أجل الوصول إلى هذه الحالة من الوعي، ينبغي عليك أن تدع ذاتك بالكامل تظهر للعيان. كل قطعة صغيرة منفصلة من هذه الذات يجب أن يُسمح لها بالمرور من خلالك. حاليا هناك الكثير من الأجزاء المفتّتة من ذاتك محبوسة في الداخل. إذا أردت أن تكون حرّا، فذاتك كلها بكل جزيئاتها المبعثرة ينبغي أن تتكشّف وبالتساوي ويتمّ إطلاقها بالكامل. لكن ذاتك لن تنكشف إطلاقًا طالما أنّك منغلق عليها. ففي النهاية، إن هدفك الأساسي من الانغلاق يكمن في ضمان عدم كشف الجوانب الحسّاسة من ذاتك. إذن فأنت تقبض على هذه الأجزاء رغم علمك بحجم الألم الذي يمكن أن يخلقه ذلك

www.jadidpdf.com

الكشف، أنت مستعدّ لدفع هذا الثمن من أجل حريتك. لكن متى ما أصبح لديك الاستعداد للتوقف عن تعريف ذاتك بأنها ذلك الجزء من نفسك الذي ينقسم لملايين القطع المتناثرة هنا وهناك، عندها تكون مستعدًّا للنموّ الحقيقي.

ابدأ من خلال رصدك نزعةَ الرّغبة في الحماية والدفاع عن نفسك. هناك نزعة فطريّة عميقة للانغلاق، خصوصا حول المواطن الناعمة فيك. لكن في نهاية الأمر ستلاحظ أن عملية الانغلاق هذه تتطلب عملا هائلا. فمتى ما انغلقت، عليك أن تضمن أن ما قمت بحمايته لن يتعرض للأذى أبدا. وتقوم بحمل هذه المهمة لبقية حياتك. لكن البديل الآخر هو أن تكون واعيًا بما فيه الكفاية لمراقبة - ببساطة - الجانب من وجودك الذي يحاول على الدوام حماية نفسه. عندها تستطيع أن تمنح نفسك في نهاية المطاف جائزة بقرارك أنّك لن تقوم بلعب هذا الدور بعد الآن. أنت قرّرت، في المقابل، التخلّص من ذلك الجزء من نفسك.

ابدأ بمراقبة الحياة وبملاحظة التدفّق المستمرّ للناس والمواقف التي تزعج أو تصدم الأشياء الخاصة لديك. كم من مرّة وجدت فيها نفسك وهي تحاول حماية ذلك الجزء الضعيف فيك أو الدفاع عنه؟ تشعر وكأن العالم بأسره يترصّد ذلك الجزء. أيّ مكان تقصده تجد فيه شخصًا أو شيئًا ما يحاول أن يزعجك، يحاول أن يستولي على هذا الشيء فيك. لماذا لا تسلّمهم إياه؟ إذا كنت حقيقة لا تريده، إذن لا تقُم بحمايته.

إن مكافأة عدم حمايتك لذاتك ستكون هي الحريّة. أنت حُرّ في أن تسير في هذا العالم دون أن تكون هناك أيّة مشكلة في عقلك. أنت

www.jadidpdf.com

فقط تستمتع بوقتك واختبارك لكلّ ما يأتي في طريقك من أحداث. ولأنّك تخلّصت من ذلك الجزء الخائف فيك، فليس عليك أن تقلق من أن يصيبك أذى أو إزعاج من أي شيء. لم يعد عليك الإصغاء لشيء مثل "ما الذي سيعتقدونه عنّي؟" أو" يا إلهي، أتمنى لو أنني لم أتفوه بذلك. لقد بدوت غبيًّا للغاية." فقط امضي في حياتك وضع وجودك بالكامل في الأشياء التي تحدُث لك بدلًا من أن تضع وجودك كّله في حساسيّتك الشخصيّة المفرطة.

متى ما التزمت وتعهّدت بأن تحرّر نفسك من ذلك الشخص المرتعب داخلك، ستلاحظ حينها بأن هناك مرحلة واضحة يتم خلالها اتخاذ القرار ويبدأ معها نموّك وتطوّرك. إن النموّ الروحاني هو عبارة عن مرحلة تبدأ عندها بالشعور بأن طاقتك بدأت في التغيّر. على سبيل المثال، قال أحدهم شيئا ما وبدأتَ تشعر أن هناك شيء غريب يحدث للطاقة في داخلك. وستبدأ في الحقيقة بالشعور بالضيق. وذلك يُعَدّ تلميحا لك بأنه حان وقت نموك. إن هذا الوقت ليس وقتا للدفاع عن نفسك، لأنك لا تريد الجزء منك الذي يتولى عمليه الدفاع عنك. إذا لم ترغب في هذا الجزء منك، فدعه يذهب.

ستدرك في نهاية الأمر وبشكل كاف أنّه يجب عليك أن تتوقف في اللحظة التي تتغيّر فيها الطاقة داخلك. توقّف عندها من التورّط في تلك الطاقة. لو تسبّبت بشكل طبيعي في جعلك تتحدث، فتوقّف عن التحدث. فقط توقف عن إكمال الجملة التي أنت بصدد قولها، لأنك تعلم إلى أين ستمضي بك هذه الجملة لو أكملتها. في اللحظة التي ترى فيها أن الطاقة بدأت تفقد توازنها في داخلك، اللحظة التي ترى فيها أنّ قلبك بدأ يتوتر ويتّخذ دور المدافع، عليك بالتوقف.

www.jadidpdf.com

ما الذي يعنيه بالضبط "أن تتوقف؟" هو شيء تقوم بعمله في الداخل. وهو يسمّى التخلّي عن الشيء. عندما تتخلّى عن شيء ما، فأنت تتخلّف عن الطاقة التي تحاول جاهدة أن تسحبك معها. طاقاتك الداخليّة تصبح قويّة. هي طاقات قويّة جدا، وتُوجّه وعيَك بالكامل إليها. لو سقطَت مطرقة على إصبع قدمك فكل وعيك سيتركز عليه. لو كان هناك صوت عالٍ جدا ومفاجئ، فكل وعيك سيتركز عليه. الوعي لديه نزعة التركيز على الإزعاجات، والطاقات المنزعجة في داخلك ليست استثناء من ذلك. هذه الطاقات المنزعجة ستشدّ انتباهك إليها. لكن ليس عليك السماح لهذا الشيء بأن يحدث. لديك في الحقيقة القدرة على عدم التورّط معها والقدرة على أن تبقى تراقبها وأنت واقف خلفها.

عندما تبدأ الطاقات داخلك بالحركة، ليس لزاما عليك الذهاب إلى هناك لرؤية ماذا يحدث. على سبيل المثال، عندما تبدأ أفكارك في الحراك، ليس لزاما عليك التحرّك معها. لنقل مثلا بأنك كنت تسير في الخارج وعبرت جوارك سيّارة. تقول لك أفكارك، "ليتني أملك هذه السيارة". تستطيع فقط أن تستمر في السير، لكنّك في المقابل بدأت تتضايق. أنت تريد سيارة مثلها، لكن راتبك الشهري ليس كافيا لاقتناء سيارة مثلها. فتبدأ بالتفكير بكيفية الحصول على ترقية أو الحصول على وظيفة أخرى. ليس عليك القيام بكل ذلك. بالإمكان أن تجري الأمور كالتالي: ها هي سيارة قادمة وها هي تختفي، ها هي فكرة تأتي وها هي فكرة تختفي. الفكرتان ذهبتا معًا لأنك لم تذهب معهما. هذا ما يعنيه أن تكون متمركزًا.

إن لم تكن متمركزا، فوعيك يقوم فقط باللحاق بكل ما يثير

www.jadidpdf.com

انتباهه. ترى سيّارة عابرة فيصير كلّ ما تفعله يدور حولها. في يوم أخر ترى قاربًا، فإذا بكلّ شيء يتمحور حول ذلك القارب، وتنسى أمر السيارة. هناك أناس على هذه الشاكلة. لا يحتفظون بوظائفهم لمدة طويلة ولا تسير أمور علاقاتهم مع الآخرين بشكل جيد. يدورون فقط حول كل الأماكن، وطاقاتهم مبعثرَة للغاية هنا وهناك.

لديك القدرة على أن لا تلحق بأيّ من تلك الأفكار. تستطيع الجلوس فقط في موطن الوعي وتتخلى عن الأشياء التي حولك. فكرة تظهر أو شعور يظهر، أنت تلاحظ ذلك، تمرّ بك لأنك سمحت لها بالمرور. تقنية تحرير نفسك تحدُث بعمليّة فهم أن الأفكار والمشاعر ما هي إلا كائنات الوعي. عندما ترى أن قلبك بدأ بالقلق، فأنت تعي بوضوح هذه التجربة التي تمرّ بها. لكن من هو هذا الذي يعي ذلك؟ إنه الوعي، إنه المقيم هناك، إنه الروح، إنه الذات. إنّه المشاهد، إنّه الذي يشاهد. إن التغيّرات التي تختبرها بخصوص تدفق طاقتك الداخلية هي في الحقيقة كائنات هذا الوعي. إذا أردت أن تكون حرًّا، ففي كل وقت تشعر بأي تغيير في تدفق طاقتك، قم بالاسترخاء وراءها. لا تتعارك معها، لا تحاول أن تغيّرها، ولا أن تقاضيها. لا تقل "حسنا، لا أصدّق أنّي ما زلت أشعر بهذا الشعور. لقد وعدتُ نفسي بألّا أفكر في هذه السيارة بعد الآن." لا تفعل ذلك، لأنك ستنتهي بالذهاب مع الأفكار المتعلّقة بالشعور بالذنب بدلًا من الأفكار المتعلّقة بالسيارة. عليك أن تتخلّى عن هذه الأفكار جميعها.

لكن الأمر لا يتعلّق بالتخلّي عن الأفكار والمشاعر فقط. إنّه في الواقع يتعلّق بالتخلّي عن طاقة الانجذاب نفسها التي تحدث لوعيك. الطاقة المنزعجة تحاول شدّ انتباهك إليها. لو أنك استخدمت قوّة

www.jadidpdf.com

إرادتك الداخلية في عدم الذهاب معها، وبقيت جالسا في الداخل، ستلاحظ بأن الفرق بين الوعي وكائنات الوعي هو كالفرق بين الليل والنهار. هما شيئان مختلفان عن بعضهما تمام الاختلاف. الشيء يأتي ويذهب، والوعي يراقبه وهو يأتي ويذهب. والشيء الذي يليه يأتي أيضا ويذهب والوعي أيضا يراقبه. الشّيئان يأتيان ويذهبان، لكن الوعي لا يذهب إلى أي مكان. إنه يبقى ببساطة ساكنًا يراقب كل ما يحدث. الوعي يختبر خلق الأفكار والمشاعر، ويتحلّى بالصّفاء ليرى من أين تأتي. إنه يرى كل ذلك دون التفكير فيه. إنه يرى ما يحدث في الداخل بسهولة كما يرى ما يحدث في الخارج بالسهولة نفسها. هو فقط يراقب. الذات تراقب تغير الطاقات الداخلية وفقا للقوى الداخلية والخارجية معا. كل الطاقات التي يراقبها وعيك فقط تأتي وتذهب، ما لم تفقد مركزية وعيك وتذهب معها.

لنأخذ نظرة متفحّصة لما يحدث لو أنك ذهبت مع هذه الطاقات. أولا، الأمر يبدأ بأن لديك فكرة أو شعورًا ما. هذا الشعور قد يكون خفيفا كخفّة تدفّق الطاقة التي تبدأ في التضييق وتتحول إلى موقف دفاعي، أو قد تتحول إلى شيء أكثر قوّة. لو استطاعت هذه الطاقات أن تأسر وعيك وقامت كل قوى وعيك بالتركيز عليها، فهذه القوى تقوم بتغذيتها. الوعي هو قوّة هائلة بشكل كبير. عندما تقوم بالتركيز على هذه الأفكار والمشاعر، سيتم تزويدها بالطاقة والقوة الإضافية. لهذا فإن الأفكار والمشاعر تزداد قوة كلما ازداد تركيزك عليها. لنقل مثلا أنّك شعرت بشيء من الغيرة أو بقليل من الخوف. لو قمت بالتركيز على هذه المشاعر فستزداد أهميتها وستتطلب زيادة من انتباهك لها. بعد ذلك، ولأن انتباهك قام بتغذيتها، تنغرس في

www.jadidpdf.com

الذّهن بطاقة أكبر وبمزيد من توجيه الاهتمام إليها. هكذا تدور هذه الدائرة. وفي نهاية الأمر، فإن الذي يبدأ كفكرة عابرة أو كشعور عابر بإمكانه أن يتحوّل إلى محور حياتك. إذا أنت لم تتخلّ عن الفكرة، فمن الممكن أن تخرج الأمور عن السيطرة نهائيا.

الشخص الحكيم هو ذلك الذي يبقى متمركزا إلى درجة كافية يتخلى معها عن الأشياء في كل مرة تتحرك فيها الطاقة لتتخذ الوضع الدفاعي. في اللحظة التي تتحرك فيها الطاقة وتشعر بأن وعيك بدأ ينسحب في اتّجاهها، استرخي واترك الأمر وشأنه. التخلّي يعني أنّك تكون في موقع خلف الطاقة بدلا من التوجّه إليها. الأمر يتطلّب فقط لحظة من جهد واع لتقرّر أنّك لن تتوجّه إلى تلك الطاقة. فقط تخلّى عن الأمر. إن المسألة ببساطة هي في مجازفتك بحقيقة أنك ستكون أفضل لو قمت بالتخلي عن الذهاب مع هذه الطاقة. عندما تكون حرًّا من التمسك الذي تفرضه هذه الطاقة عليك، فستكون حرًّا لأن تختبر الفرح وقابلية التمدّد اللامحدود التي توجد داخلك.

إذن أنت قرّرت أن تجعل من الحياة طريقا لتحرير نفسك. أنت أصبحت مستعدا لدفع أي ثمن لحرية روحك. وستدرك أن الثمن الوحيد الذي عليك دفعه هو أن تطلق نفسك لتكون حرّة. أنت وحدك من يستطيع أن يسلب نفسه الحرية الداخليّة، أو أن يعطيها هذه الحرية. ليس هناك من شخص آخر يستطيع ذلك لغيرك. ليس مهمًّا ما يفعله الآخرون، ما لم تقرّر أنت أن ذلك يعني لك شيئا. ابدأ بأشياء صغيرة. نحن نميل إلى ترك أنفسنا تنزعج بأشياء صغيرة لا معنى لها تحدث لنا يوميًّا. على سبيل المثال، قام أحدهم بإطلاق صفّارة السيارة لك وأنت عند إشارة المرور الحمراء.

www.jadidpdf.com

مع حدوث هذه الأشياء الصغيرة، تشعر أنّ طاقتك تتغيّر. في اللحظة التي تشعر معها بهذا التغير، عليك أن تُرخي كتفيك وترخي المنطقة المحيطة بقلبك. في اللحظة التي تتحرّك فيها الطاقة، قم فقط بالاسترخاء والتخلي عن تأثيرها عليك. قم بممارسة لعبة التخلي عن الأشياء والوقوف خلف كونك مُستاءً. لنقل إنّ أحدًا ما في مقرّ عملك أخذ قلمك الرصاص، ولاحظت أنه في كل مرّة تذهب لتجلب لك قلما آخر غيره أنّ طاقتك الداخلية تتحوّل، حتى ولو بمقدار ضئيل. هل أنت على استعداد للتخلي عن قلمك السابق من أجل تحرير نفسك؟ هكذا تصنع من الحريّة لُعبةً تُمارَس. فبدلا من ترك نفسك تنزعج، تجعل نفسك حرّا. عندما تذهب لامتلاك قلم رصاص وترى نفسك بدأت تتوتّر قليلا، تخلّى عنه. ربما يبدأ عقلك بالقول، "اليوم أخذوا قلمي الرصاص، وإذا أنا سمحت بذلك، فسيتطاولون عليّ أكثر. قد يأتي الدور على مكتبي غدا، أو ربما بيتي، أو ربما حتى ثروتي." هكذا يتكلم العقل. إنه ميلودرامي للغاية. لكن طالما أنك قررت التخلي بخصوص ثمن قلمك الرصاص، فأنت مستعد للتكملة. سترد على عقلك بالقول، "عندما يتعلق الأمر بالسيارة، سيكون بيننا حديث آخر. حاليا، الأمر يكلف فقط سعر قلم رصاص وذلك من أجل أن أكون حرا." فقط عليك أن تقرّر أنّ مهما كان ذاك الذي يقوله العقل، فلن تكون جزءا منه. لا تتعارك مع العقل. في الحقيقة، لا تحاول حتى أن تغيره. فقط مارس لعبة الاسترخاء في وجه الميلودراما التي يخلقها. أنت ببساطة تتعلم كيفية التخلص من نزعة الانجذاب نحو الطاقة. جذور هذه المسألة تكمن في إدراك الوعي لمسألة الانجراف نحو هذه الطاقات.

www.jadidpdf.com

سترى أن الطاقة لديها القوة لشدك إليها. وحتى لو قررت يوما بأنك لن تسمح بحدوث ذلك، إلّا أن الطاقة لديها سُلطة هائلة عليك. يحدث هذا الأمر في مكان عملك وفي بيتك. ويحدث الأمر نفسه مع أبنائك ومع زوجتك أو زوجك. ويحدث مع كل شيء ومع كل شخص طوال الوقت. إن فرصك للنمو موجودة وبلا حدود. إن الفرص هناك أمام ناظريك. فقط التزم بتعهدك بأنك لن تسمح للطاقة بجرّك إليها. عندما تشعر بقوة سحْبها لك، مثلما يجرّ أحد ما قلبك، فتخلّى عن الأمر. إبقى في الخلف. فقط استرخ وتحرر. ومهما بلغ عدد المرات التي يتم فيها سحبك من قبل هذه الطاقة، اجعل عملية استرخائك وتحّررك تتكرّر بنفس عدد تكرار عمليّة شدّك. لأن نزعة الميل للانسحاب مستمرة، لذلك فاستعدادك للتخلي وللوقوف خلف الطاقة لا معها يجب أن يكون هو أيضا مستمرا.

إن مركز وعيك هو دائما أقوى من الطاقة التي تقوم بشدك إليها. ينبغي عليك فقط الاستعداد للتدريب على رغبتك هذه. لكن الأمر ليس صراعًا ولا هو بنضال. إن المسألة ليست محاولة منك لوقف الطاقات من التدفق داخلك. فليس هناك من خطأ في وجود الشعور بطاقات الخوف، والغيرة، والانجذاب. وليس هو خطؤك في وجود ذلك النوع من الطاقات. فكل طاقات الانجذاب، والصدود، والأفكار، والمشاعر لا تحدث أية اختلاف يذكر. هي لا تجعلك نقيا أو غير نقي. لأنها ليست أنت. أنت الذي يراقب، وهذا الذي يراقب هو وعي خالص. ولا تظن بأنك ستكون حرا لو أن هذا النوع من المشاعر لا تعتريك. هذا غير صحيح. لو كان باستطاعتك فكن حرا رغم وجود هذا النوع من المشاعر فيك، عندها ستكون حرّا بحقّ، لأنه وعلى

www.jadidpdf.com

الدوام سيكون هناك ودائمًا شيء ما يحرّكك.

لو استطعت أن تبقى متمركزا في وجود الأشياء الصغيرة، سترى أنّه بإمكانك أن تبقى متمركزا أيضا في وجود الأشياء الكبيرة. ومع مرور الوقت، ستكتشف أنه بإمكانك أن تبقى متمركزا في حدوث حتى الأمور الكبيرة جدّا. وستصير الأمور والأحداث التي كان من الممكن أن تدمّرك سابقا تأتي وتذهب، تاركة إياك متمركزا بصورة كاملة ومسالمة. تستطيع أن تكون بخير، متواجدا بعمق، حتى في وجه المشاعر العميقة لفقدان شخصا ما. ليس هناك من خطأ في أن تكون مسالما ومتمركزا طالما أنك تطلق العنان للطاقة، لا أن تكبحها. وفي النهاية، حتى لو وقعت أمور فضيعة، فمن الأفضل لك أن تكون قادرا على أن تعيش بدون ندوبات وانطباعات عاطفية. لو لم تبق هذه الأمور والقضايا في الداخل، لكنتَ استطعتَ أن تمضي دون أن تتحطم نفسيا. فمهما كانت طبيعة الأحداث التي تجري في الحياة، يظل من الأفضل دائما التخلّي عنها بدلا من حبسها في الداخل.

ثمّة مكان عميق جدّا في داخلك يستطيع عنده الوعيّ أن يلمس الطاقة فيك، والطاقة بدورها أيضًا تلمس الوعي. وهذا هو دورك، أن تتخلّى عن الأشياء من ذلك المكان. متى ما تخلّيت عنها، في كل دقيقة من اليوم، وفي كل سنة من السنوات، بعدها ستكون إقامتك الدائمة هناك حيث يوجد الوعي. لن يستطيع عندها أيّ شيء مهما كان أن يأخذ موطن الوعي منك. ستتعلم أن تبقى هناك. وبعد أن تستغرق عامًا بعد عام في ممارسة هذه العملية، وبعد أن تتعلّم التخلّي عن الأشياء مهما بلغ ألم فقدانها، ستصلّ عندها إلى مرحلة عظيمة.

www.jadidpdf.com

ستكون قد كسرت عادة أساسيّة، ألا وهي انجرافك وراء الجانب الواهن الضعيف من ذاتك. عندها ستكون حُرًّا في اكتشاف طبيعة ومصدر وجودك الحقيقي، وهو الوعي الخالص.

www.jadidpdf.com

www.jadidpdf.com

تحرير نفسك

www.jadidpdf.com

www.jadidpdf.com

الفصل الثامن

أطلق سراحك الآن، أو اسقُط

مع تكشّف حياة الإنسان أمام ناظريه، يكتشف كم هي معقدة ومتشابكة عملية اكتشاف الذات. عملية الصعود والهبوط الطبيعي لأحداث الحياة إمّا أن تؤدي إلى النمو الشخصي وإمّا أن تخلق مخاوف ذاتية كثيرة. وسيطرة أيّ من هذين الوضعين على حياة الإنسان يعتمد كليّا على كيفية رؤيتنا للتغيير الذي يحدث لنا ومن حولنا. فالتغيير يمكن أن يُنظر إليه إمّا كشيء مثير أو كشيء مخيف، لكن بغض النظر عن رؤيتنا له، فإن علينا جميعًا مواجهة الحقيقة، وهي أن التغيير من طبيعة الحياة. لو كنتَ تحمل كثيرًا من المخاوف، فلن تحبّ التغيير. ستحاول أن تخلق عالمًا حولك قابلا للتوقُّع، والسيطرة، والتعريف. ستحاول أن تخلق عالما لا يثير مخاوفك. الخوف لا يريد أن يشعر بنفسه، هو في الحقيقة يخاف من نفسه. أنت إذن تستخدم العقل في محاولة منك للتعامل مع الحياة دون أن

www.jadidpdf.com

تشعر بالخوف.

الناس لا يفهمون أنّ الخوف هو شيء كبقيّة الأشياء! هو مجرّد شيء موجود في الكون، وأنت بإمكانك أن تختبره وتجرّبه. تستطيع أن تتعامل مع الخوف بإحدى طريقتين: تستطيع أن تدرك أن لديك خوفًا ما فتتدرّب على التخلّي عنه، أو أن تحتفظ به وتحاول أن تُخفيه عن نفسه. لأن الناس لا تتعامل مع الخوف بموضوعية، الناس لا يفهمون الخوف، ولذلك ينتهون إلى استبقاء خوفهم والمحاولة جاهدين لمنع الأشياء من الحدوث كي لا تثير خوفهم. يعيشون حياتهم محاولين خلق أمانٍ وسيطرةٍ مبرِّرين ذلك بأنهم يحتاجون إلى أن تكون الحياة منظّمة لكي يعيشوها بشكل صحيح. وبهذه الطريقة أصبح العالم من حولنا كلّه مُخيفًا.

ربما لا يبدو لك ذاك التصرّف كتصرّف مخيف، بل قد يبدو آمنا. لكن الأمر ليس كذلك. لو تصرّفتَ بتلك الطريقة، فسيصبح العالم كلّه عبارة عن تهديدٍ مستمرٍّ لك. يصبح الحال حينها في هذا الموقف كالتالي، "أنا ضدّ الحياة". عندما تكون مشاعر الخوف والضعف وعدم الأمان موجودة أصلا في داخلك وأنت في المقابل تحاول جاهدًا أن تمنع كل ما من شأنه أن يثير هذه المشاعر لديك، فستكون هناك لا محالة أحداث وتغيّرات تجري في الحياة تُحبط كل محاولاتك تلك. ولأنك تقاوم التغيّرات، تشعر بأنك تعاني في حياتك. تشعر أن الشخص الفلاني لا يتصرف كما ينبغي، وذاك الحدث لا يتكشّف على النحو الذي ترغبه. ترى مواقفَ حدثت في الماضي تبدو لك مزعجة، وترى الأشياء التي تحدث على الطريق كما لو أنها مشاكل محتملة. تعريفك للأشياء المرغوبة وغير المرغوبة، والأشياء الجيّدة من السيّئة،

www.jadidpdf.com

كلها تأتي لأنك قمت بتحديد ما ينبغي أن تكون عليه الأمور كي تتمكن من العيش بسلام.

نحن نعلم جميعًا أننا نتصرف على هذا النحو، لكن ما من أحد تساءل في يوم من الأيّام لماذا نتصرّف على هذا النحو. نحن نظن أنّنا نعرف تماما كيف ينبغي أن نعيش الحياة، وبناءً على ذلك نريدها أن تسير على النحو الذي أردناه. لكن الشخص الذي ينظر بصورة أعمق، ويتساءل لماذا نحتاج إلى أن تمضي أحداثُ الحياة بنمطٍ معيّن، هو الذي يمكنه أن يتساءل عن الفرضية السابقة. كيف توصّلنا إلى فكرة أن الحياة ليست على ما يرام؟ أو أنها لن تكون على ما يرام طالما أنها على ذاك النحو؟ من قال بأن الحياة عندما تتكشف أمامنا بشكلها الطبيعي لا تكون على ما يرام؟

الجواب هو: الخوف. إن الخوف هو الذي يقول ذلك. إنّ الجزء الذي في داخلك وليس على ما يرام في علاقته مع نفسه، لا يستطيع مواجهة الانكشاف الطبيعي للحياة، لأنه ليس تحت سيطرتك. لو أن الحياة تتكشف بصورة تثير مشاكلك الداخلية، عندها، وحسب تعريفك لها، لن تكون أمورك على ما يرام. إن الأمر غاية في البساطة: بالنسبة إليك، كلّ ما لا يزعجك هو على ما يرام، وكل ما يزعجك هو ليس على ما يرام. نحن نحدد منظورنا بالكامل حول تجاربنا الخارجية اعتمادا على مشاكلنا الداخلية. إذا أردت أن تنمو روحانيا، فعليك أن تغير هذا المنظور. لو قمت بتحديد علاقتك مع الكون من حولك اعتمادا على الجانب الأكثر فوضوية من وجودك، فماذا تتوقع سيكون عليه حال الكون؟ بالطبع سيبدو في فوضى مخيفة.

مع تطورك ونموك الروحاني، ستدرك أن محاولاتك لحماية

www.jadidpdf.com

نفسك من مشاكلك، هي التي تزيد في الواقع من مشاكلك. لو حاولت ترتيب الناس، والأماكن، والأشياء بحيث لا تزعجك، فستبدأ بالشعور وكأن الحياة ضدّك. ستشعر أنّ الحياة ما هي إلا صراع وأنّ كلّ يوم يمرّ هو ثقيل عليك، ذلك لأن عليك أن تسيطر وتصارع كل شيء. ستكون هناك منافسة وغيرة وخوف. ستشعر بأن أي شخص يستطيع أن يسبب لك إزعاجا وفي أي وقت. فما أن يقول الآخرون أو يفعلون شيئا ما حتى تضطرب فورًا وتنزعج من الداخل. وهذا ما يجعل من الحياة تشكّل تهديدًا مستمرًّا لك. ويجعلك متوترا بشكل كبير. وهذا ما يجعل في عقلك حوارات مستمرة لا تنتهي. فأنت تجد نفسك بين أمرين، إما أنك تحاول أن تعرف كيف تمنع الأمور من الحدوث، أو أنك تحاول أن تعرف ما الذي ينبغي عليك فعله فيما لو حدثت تلك الأمور. أنت إذن تتعارك مع الكون، وهذا ما يجعل الوجود في حدّ ذاته مخيفا جدا بالنسبة لك.

البديل هو أن تقرّر الكفّ عن العراك مع الحياة. أن تدرك وتتقبّل أن الحياة ليست تحت تصرفك وسيطرتك. الحياة في حالة تغيّر دائمة، وإن أنت قمت بمحاولة السيطرة عليها، فلن تتمكن إطلاقا من عيشها بالكامل. وبدلا من أن تعيش الحياة، ستكون خائفا منها. لكن متى ما قررت أنك لن تتصارع مع الحياة، عندها عليك أن تواجه الخوف الذي كان يتسبب في صراعك معها. لحسن الحظّ، من الممكن التخلص من الخوف الذي في داخلك. ولكي نتعرّف على هذه الإمكانية، علينا أولا أن نفهم بصورة أعمق ماهيّة الخوف نفسه.

عندما تحمل داخلك خوفًا ما، فالثّابت هو أنّ حوادث الحياة تقوم بإثارة هذا الخوف عندك. الأمر يبدو كرميّ صخرة في المياه،

www.jadidpdf.com

العالم بأحداثه المتغيرة والمستمرة يخلق تموجات داخل أي شيء تتمسّك أنت به داخلك. وليس هناك خطأ في ذلك. فالحياة تخلق مواقف كثيرة تدفعك إلى الحافة، كل هذا بهدف تحريك ما هو صلدٌ وعالقٌ داخلك. هذا الشيء الصّلد المحبوس فيك هو الذي يكوّن جذور الخوف لديك. الخوف تسبّبه الإعاقات التي تمنع تدفق طاقتك بانسياب. وعندما يتم إعاقة الطاقة، لا تستطيع الوصول إلى قلبك لتغذّيه. ولهذا يصبح قلبك ضعيفا. وعندما يصير قلبك ضعيفا يصبح سريع التأثّر بالذبذبات الدنيا، وأقل هذه الذبذبات على الإطلاق هي ذبذبات الخوف. الخوف يُعتبر سبب كل المشاكل. إنه أساس كل أنواع الأذيّة والمشاعر السلبيّة للغضب، والغيرة، والتملّك. إذا لم تكن تحمل أيّ خوف، فإنّك تستطيع أن تكون سعيدا بالكامل في هذا العالم. لن يؤذيك شيء. ستتحلّى بالقدرة على مواجهة كل شيء وكل شخص لأنه لن يكون داخلك خوف قد يتسبّب في إزعاجك.

إن الهدف من وراء الارتقاء الروحاني هو إزالة المعوّقات التي تسبب خوفك. فأنت مثلا تقوم بحماية هذه المعوقات من أجل ألّا تضطر للشعور بالخوف. وعندها يصير لزاما عليك أن تسيطر على كل شيء من أجل أن تتجنب هذا الخوف الذي يُعَدّ واحدًا من مشاكلك الداخليّة. من الصّعب أن نفهم كيف توصّلنا للحكم بأنه من الذكاء أن نقوم بتجنّب مشاكلنا الداخلية رغم أننا جميعنا يقوم به. كل واحد منا يقول، "سأقوم بكل ما أستطيعه من أجل الاحتفاظ بخصوصياتي. إذا تفوّهت أنت بأي شيء يزعجني، سأقوم بالدفاع عن نفسي. سأصرخ في وجهك وأجبرك على التراجع. إذا تسبّبت بأيّ إزعاج لي في الداخل، سأجعلك تندم كثيرا." بكلمات أخرى، إذا ما قام

www.jadidpdf.com

شخص ما بإثارة الخوف الكامن في داخلك، فإنك تظن أنه قد ارتكب أمرًا سيّئًا. عندها ستقوم بكل ما تستطيع من أجل أن تضمن أنه لن يعاود عمله هذا مرة أخرى. أنت تقوم بكل ما في استطاعتك من أجل حماية نفسك من أن تتأذى.

في نهاية الأمر، أصبحت الآن حكيمًا بما فيه الكفاية لتدرك أنّك لست بحاجة إلى كل هذه الأمور التي بداخلك وتسبّب لك المشاكل. وليس مهمًّا أن تعرف أيضًا ما الذي يثيرها. وليس مهمًّا أن تعرف ما هي المواقف التي تكمن وراء الصّدام معها وإثارتها. وليس مهمًّا أيضًا ما إن كان لها معنى، وما إن كانت تبدو عادلة أم لا. فلسوء الطالع، لا نملك جميعا هذه الحكمة. نحن حقيقة لا نحاول أن نحرّر أنفسنا من مثل هذه الأمور، كل ما نقوم به هو محاولة تبرير وجودها في دواخلنا.

إن كنت عازما وبصدق على أن تنمو وتتطوّر روحيا، فستدرك أن إبقاء مثل هذه الأمور الشخصيّة في الداخل معناه إبقاء نفسك محبوسةً في نمط تفكيرك. لكنك في النهاية ستذهب لتنشُد الخلاص من هذا السّجن، وبأي ثمن. وستُدرك عندها أن كل ما تريده الحياة منك هو فقط أن تمدّ يد العون إليك. الحياة تحيطك بأشخاص ومواقف تثير فيك الرغبة في هذا النمو. ليس مطلوبا منك أن تحكم على الناس مَن منهم على حق ومن منهم على باطل. ليس مطلوبا منك أن تقلق على قضايا وشؤون الآخرين. عليك فقط أن تكون مستعدًّا لفتح قلبك في مواجهة أي شيء وكل شيء، وأن تسمح بعملية التطهير أن تأخذ مجراها فيك. عندما تقوم بذلك، ستتكشف كل المواقف والحالات التي اعتادت أن تلمس أشياءك الخاصّة. ورغم أن هذا هو ما كان يحدث لك سابقًا طوال حياتك إلّا أنّ الاختلاف الوحيد الآن

www.jadidpdf.com

هو أنّك ترى أن حدوث هذا الشيء هو أمر جيّد لأنّه تحوّل اليوم إلى فرصة للتخلّي عن مثل هذه الأمور المحبوسة داخلك.

لاحظ أن اشياءك الخاصّة التي اعتادت على حبسك في الداخل على الدوام، ستحاول مع الوقت أن تُطلّ برأسها من جديد. عندما ترى ذلك، ما عليك إلا أن تدعها وتتخلّى عنها. قم ببساطة بالسماح للألم أن يأتي إلى قلبك ويمرّ من خلاله. إن أنت سمحت له بذلك فسيمرّ. وإن كنت تبحث بإخلاص عن الحقيقة، فعليك أن تسمح للأشياء بالعبور في كل مرة تظهر فيها. هذه هي البداية وهي أيضا النهاية لدربك بالكامل. أنت الآن تقوم بتسليم ذاتك لعمليّة إخلاء نفسك. عندما تقوم بهذا النمط من العمل، تكون قد بدأت في التعرّف على القوانين الأكثر دقّة لعمليّة التخلّي.

هناك قانون واحد ستتعلّمه في المرحلة الأولى من اللعبة، لأنه واحد من الحقائق التي لا يمكن تجنّبها. ستتعلّمه باكرا، لكنك ستخطئ مرّات ومرّات وأنت تحاول التقيّد به. هذا القانون واضح وصريح جدًّا وهو: عندما تُلمَس أشياؤك الخاصّة، تخلّى عنها فور حدوث ذلك. لأن الأمر سيصبح صعبا فيما بعد. لن يكون الأمر سهلا إذا ما قمت بمحاولة التحرّي عن الحدث أو الشيء الذي مرّ وأزعجك، أو التلهّي عنه. كذلك لن يكون الأمر سهلا لو فكّرت فيه، أو تحدّثت عنه، أو حاولت التخلّي في كل وقت من الأوقات عن جانب واحد منه فقط. إذا أردت أن تكون حُرًّا حتى أعماق وجودك، فيجب عليك التخلص من هذه الأشياء فورًا لأن الأمر لن يغدو أسهل فيما بعد.

من أجل أن تحيا بهذا القانون، لابدّ وأن تفهم المبادئ التي يقوم عليها. أوّلا، لابدّ أن تكون متيقّظا من أن هناك شيئا ما في داخلك

www.jadidpdf.com

يحتاج لأن يتم التخلّي عنه. لاحقًا ينبغي أن تدرك أنّك أنت، ذلك الذي ينتبه للأشياء وهي تأتي، أو للأمور وهي تحدث، مختلف تماما عمّا تمر به من تجارب. أنت تنتبه للأشياء، لكن من أنت؟ هذا المكان الذي يتمركز عنده الوعي هو موطن الشّاهِد، هو موطن الروح. هذا هو المكان الوحيد الذي من خلاله تستطيع التخلّي عن الأشياء. لنفترض مثلًا أنك انتبهت إلى أمرٍ ما تسبّب في خفقان قلبك. فإذا تركت هذا الأمر وشأنه وبقيت في موطن الوعي، فإن هذا الشيء سيمرّ. وإذا لم تدع الأمر وشأنه، أي بدلًا من ذلك تركت نفسك تضيع في المشاعر والأفكار التي ظهرت بسببه، فسترى تسلسلًا للأحداث ينكشف بصورة سريعة لدرجة أنك لن تعرف ما الذي حرّك قلبك في الأساس.

إذا لم تقم بعملية التخلّي عن الأشياء، فستلاحظ أن الطاقة التي تمّت إثارتها في قلبك تعمل كالمغناطيس. إنها قوّة جذب ظاهريّة ستقوم بشدّ وعيك لها. وما ستعرفه لاحقا، هو أنك لن تكون هناك. لن تستطيع الإبقاء على المنظور نفسه من الوعي الذي يكون لديك عندما تحس بالانزعاج عند بداية حدوثه. ستقوم بترك موطن الوعي الموضوعي الذي بدأتَ عنده برؤية بداية ردّة فعل قلبك، وستبدأ بالتورّط في تحوّل الطاقات التي ستأتيك من قلبك. وفي وقت لاحق، ستجد أنك لم تعد هناك. ستدرك أنك ضائع بالكامل في شؤونك. وسوف تتمنى بعدها لو أنك لم تقل أو تفعل أي شيء قد تندم عليه لاحقا.

ستنظر إلى ساعة الحائط، وترى أن خمس دقائق قد مرّت بالفعل، أو ساعة كاملة، أو حتى سنة بأكملها. بإمكانك أن تفقد الوضوح لبعض الوقت. أين ذهبت؟ كيف رجعت؟ سوف نتطرق إلى

www.jadidpdf.com

هذه الأسئلة لاحقًا، لكن ما يهمّنا الآن هو أن عليك ألّا تغادر إلى أيّ مكان عندما ترى الأشياء بوضوح. أنت تجلس فقط في موطن الوعي تراقب أشياءك الخاصّة وقد لُمِسَت واستُثيرَت. وطالما أنك تكتفي بالمراقبة، فلن تضيع في الأفكار والمشاعر الخاصة بتلك الأشياء.

يكمن الحل في فهمك لحقيقة أنك إن لم تتخلّى عن الأشياء فور استثارتها، فإن قوة الانزعاج من الطاقة المفعّلة ستشدّ تركيز وعيك إليها. وبما أن وعيك يغرق في الاضطراب الحاصل، فستفقد بالتالي الوضوح في موطن روحك. وهذا يحدث بشكل فوريّ. ولا يكون لديك شعور بأنك ذهبت إلى أي مكان، تماما كما يحدث عندما يغادر ذهنك الغرفة أو أيّ مكان آخر لأنّك مستغرق في قراءة كتاب أو مشاهدة برنامج تلفزيونيّ. أنت ببساطة تفقد النقطة الثابتة من وعيك التي كنت عندها مُدِركًا بموضوعيّة محيطك كلّه. إنّ وعيك يغادر الموقع الرئيسي للشّاهد بسبب الطاقات العديدة التي تلفّ بك، وأنت تنغمس في التركيز على واحدة منها فقط.

مغادرة موطن الذات هذا ليس بعمل متعمّد. قوانين الجذب الكونيّة تتسبّب في حدوثه. الوعي دائما ينجذب إلى أكثر الأشياء اضطرابا: أصبع القدم المصدوم، أو الصوت المرتفع، أو القلب المجروح. إنه القانون نفسه، في الداخل والخارج معًا. إن الوعي يتوجّه إلى المكان الأكثر شعورًا بالانزعاج. هذا ما نعنيه عندما نقول، "كان الصوت عاليًا جدًّا لدرجة أنّه لفت انتباهي". هو يشدّ انتباهك إليه. عندما يصاب الجانب المسدود فيك، تحدُث عمليّة الشّد هذه نفسها، وينسحب الوعي بالتالي إلى مصدر عدم الراحة ذاك. ويتحوّل ذلك المكان ليصير موطن وعيك. وبعد أن يهدأ هذا الإزعاج ويدعك

www.jadidpdf.com

وشأنك، سوف تنجرف بشكل طبيعي نحو الموطن الأعلى من الوعي من جديد. هناك حيث تجلس عادة عندما لا تكون مرتبكا أو مشغولا بأي إزعاج أو بلبلة. وأهمية هذا الموطن الأعلى، تكون بالضبط كأهمية رؤيتك لموطن الوعي، عندما تكون مضطربا تجاه شيء ما مُزعج بالنسبة لك، وهو يسقط إلى الأسفل حيث يوجد مصدر الإزعاج، وهناك، عند تلك النقطة، يبدو العالم كله مختلفا جدا لديك عمّا هو عليه حقيقة.

دعونا نقوم بتحليل هذا السقوط خطوة خطوة. البداية تكون عندما يتمّ سحبك إلى الطاقة المنزعجة. وبانسحابك إلى هناك تكون قد انتهيت بالضبط في المكان الذي لا تنتمي إليه أساسا. إنه آخر مكان تودّ أن توجّه وعيك إليه. ومع ذلك فإنه المكان الذي يشدّ وعيك في تلك اللحظة. الآن، وبينما أنت تنظر من خلال طاقتك المضطربة، كلّ الأشياء تتشوّه بسبب الضباب الذي أحدثه هذا الإزعاج. الأشياء التي كانت تبدو جميلة صارت قبيحة. الأشياء التي كنت تحبّها، تبدو الآن سوداء وكئيبة. والحقيقة هي أنّه لا شيء قد تغيّر، الأمر فقط راجع إلى أنك في تلك اللحظة تنظر إلى الحياة من موطن الاضطراب هذا.

كل تحوّل من هذه التحولات التي تحدث في منظورك يجب أن تذكّرك بأنك لابدّ وأن تتخلّى عن الأشياء. في اللحظة التي ترى فيها أنك بدأت لا تحبّ الأشخاص الذين اعتدتَ أن تحبّهم سابقا، وعندما تبدو حياتك وقد اختلفت، وفي اللحظة التي تبدأ كل الأشياء فيها تصير سلبية، تخلى عن الأشياء التي تزعجك ودعها تمرّ بسلام. كان يتوجّب عليك أن تتخلّى عن هذه الأشياء من قبل، لكنك لم تفعل. والمشكلة هي أن الأمر يصبح أكثر صعوبة الآن. كان بإمكانك

www.jadidpdf.com

ساعة حدوث تلك الأمور أن تأخذ نفسا عميقا وتترك الأمور وشأنها. لكن لأنك لم تتخلّ عن الأشياء التي تزعجك بشكل مباشر عند حدوثها صار الأمر الآن يتطلّب عملًا شاقًا من المرور خلال الدورة الكاملة من لحظة السقوط إلى لحظة العودة من جديد إلى موطن الوعي. والدورة هي عبارة عن الوقت الذي تستغرقه منذ لحظة تركك موطن الوضوح النسبيّ إلى حين عودتك إليه من جديد. وهذه الفترة من الزمن يتمّ تحديدها بمقدار شدّة انسداد الطاقة التي تسبّبت في اضطرابك المبدئيّ. ومتى ما تمّت عملية الاضطراب، لابدّ وأن يأخذ انسداد الطاقة مجراه بالكامل. إذا لم تتخلّ عن الأمر الذي سبّب لك هذا الاضطراب، فستنغمس فيه. أنت لست حُرًّا بعد الآن، أنت كمن تمّ القبض عليه. متى ما سقطت من الموطن الذي ترى فيه أشياء وأحداث الحياة واضحة نسبيّا، فأنت تحت رحمة الطاقة المضطربة. إذا تمّت إثارة ذلك الانسداد عن طريق موقف عابر، فيمكن أن تبقى هناك مُدّة طويلة. ومتى ما كان الموقف عبارة عن حدث عابر، ستجد أنك تعود إلى مكانك على وجه السرعة. النقطة الأساسية تكمن في أنك متى ما سمحت لأيّ حدث بأن يسبّب لك الاضطراب في داخلك، فلن يعود الأمر بعدها تحت تصرّفك. لقد أضعت هذه السيطرة.

هذا شرح مفصل لحالة السقوط. عندما تكون في هذه المرحلة من الاضطراب، سترغب في إعادة الأمور إلى نصابها. ليس أمامك الوضوح الكافي لرؤية ما يجري، أنت فقط تريد أن ينتهي هذا الاضطراب وبأي شكل. لذلك فأنت تكتفي حينها بغريزة الصراع من أجل البقاء. ربما تشعر بأن عليك عمل شيء عنيف أو قاس. ربما كنت بحاجة لترك زوجتك أو زوجك، أو الانتقال إلى مكان آخر، أو

www.jadidpdf.com

الاستقالة من وظيفتك. يبدأ العقل في قول وطرح كافة الاحتمالات لأنه لا يستسيغ هذا المكان، ويريد أن يغادره بأي طريقة من الطرق.

الآن وقد وصلت إلى هذه النقطة، هنا تأتي الخلاصة. تخيّل أنّك وأنت ضائع في هذه الطاقة المضطربة، قمت بعمل شيء أو أكثر من هذه الأشياء التي اقترحها عقلك عليك. تخيل ما الذي كان سيحدث لو أنك قدّمت استقالتك من عملك، أو لو كنت قد قرّرت التالي، "لقد تحمّلت هذه الوظيفة لمدة كافية، حان الآن وقت الراحة منها." ليست لديك أية فكرة كم هي كبيرة هذه الخطوة. هي ليست أكثر من اضطراب يجري في الداخل. لكن في اللحظة التي تسمح فيها لهذا الاضطراب بأن يعبّر عن نفسه، وفي اللحظة التي تسمح فيها لتلك الطاقة بأن تحرّك جسدك، تكون بذلك قد انحدرت إلى مستوىً آخر. الآن باتت عمليّة التخلّي عن ذاك الأمر شبه مستحيلة. لو بدأت في الصراخ على شخص ما، وقلت له حقيقة ما تشعر به تجاهه، بينما أنت في هذه المرحلة من عدم الوضوح، تكون قد ورّطتَ قلب ذلك الشخص وعقله في شؤونك الخاصة. الآن صارت أناكَ وأناهُ في ورطة. متى ما برّرت وجود هذه الطاقات، فستكون راغبا في الدفاع عن تصرفاتك لتجعلها تبدو مناسبة. لكن الشخص المقابل لن ينظر إلى تصرفاتك على أنها لائقة ومناسبة له البتّة.

الآن تضاعفت قُدرة القوى التي تُبقيك في الأسفل. أوّلًا كان السقوط في الظلمة، ومن ثم تبعه إظهارك لتأثير هذه الظلمة عليك. عند قيامك بذلك، فأنت حرفيًّا تحمل طاقة هذا الانسداد وتمرّره إليك. عندما تسكُب أشياءك الخاصة إلى العالم، فالأمر يبدو وكأنك تجعل من العالم لوحة لهذه الأشياء. وبوضعك مزيدًا من هذه

www.jadidpdf.com

النوعيّة من الطاقة في محيطك ستعود هي بالتالي إليك. الآن أنت محاصر بأشخاص سيتفاعلون معك وفقًا لهذا الوضع. إنّها مجرّد شكل آخر أو نوع من "التلوّث البيئي"، وهو سيؤثر حتما على حياتك.

هذه هي الطريقة التي يتكرّر بها حدوث السلبيّات. أنت تأخذ جزءًا من أشيائك الخاصة التي هي لا شيء سوى اضطراب عميق يتربع داخلك من الماضي، وتقوم بزرعها في قلب من حولك. وعند نقطة ما، سيعود هذا الفعل إليك. أي شيء يصدر عنك سيعود إليك. تخيل لو أنك انزعجت وأفرغت كل طاقتك المنزعجة في شخص آخر. هذه هي الطريقة التي يدمّر بها الناس علاقات بعضهم ببعض وحياتهم.

إلى أي مدى يمكن أن تهبط إلى الأسفل؟ متى ما ضعُفت، يأتي انغلاق آخر فيصيبك، وهكذا دواليك. يمكن أن تعاود السقوط على طول الطريق إلى أن تصبح حياتك فوضى عارمة. يمكن أن تصل إلى نقطة الضياع الكامل وفقدان السيطرة والتركيز. وعند هذه المرحلة، فموطن الوضوح الذي كان لديك قد ينجرف من حين إلى آخر، لكن لن تستطيع التشبّث به. أنت الآن ضائع. هل لديك شكّ بأن انغلاقًا واحدًا فقط قد يصدم قلبك ويتسبّب في سقوط يستمر معك طوال حياتك؟ هناك احتمال كبير لحدوث مثل هذا الأمر.

ماذا لو أن كل ما عليك القيام به لتفادي كل هذا هو أن تتخلّى عن الانجراف مع المواقف في بداية وقوعها. لو قمت بذلك، لصعدت إلى الأعلى بدلًا من السقوط إلى الأسفل. هكذا تجري الأمور. عندما يتم الاصطدام بأحد الأشياء المغلقة داخلك، فهذا يُعَدّ شيئًا جيّدًا لأنه عندها يحين وقت الانفتاح من الداخل، ووقت إطلاق الطاقة المغلقة. إذا قمت بإطلاق الطاقة المنزعجة، وسمحت لعملية التطهّر

www.jadidpdf.com

أن تأخذ مجراها في داخلك، فتلك الطاقة المنحبسة سيتمّ تحريرها. عندما يتمّ السماح لها بالانطلاق والتدفّق، سيتم تطهيرها وتعاود أنت من جديد الاندماج في مركز الوعي لديك. وبذلك تعمل هذه الطاقة على تقويتك بدلا من إضعافك. ستبدأ في الارتقاء إلى أعلى أكثر وأكثر، وستتعلّم سرّ الصعود إلى الأعلى. هذا السرّ الذي يكمن في عدم النظر إلى الأسفل. إنّه التطلّع دومًا إلى الأعلى.

بغض النظر عمّا يحدث، قم فقط بتوجيه نظرك إلى الأعلى وأرح قلبك. ليس عليك أن تترك موطن ذاتك من أجل التعامل مع الأمور السوداء في حياتك. هذه الأمور ستطهّر نفسها بنفسها لو تترك أنت لها المجال. التورّط في الأمور السّوداء لا يبدّد السواد، بل يغذّيه أكثر. لا تتّجه صوب تلك الأمور أساسًا. إذا ما أحسست باضطراب الطاقة في داخلك، فهذا أمر طبيعي. لا تعتقد أنه ليست لديك طاقات محبوسة تنتظر الخلاص. فقط اجلس في موطن الوعي الخاص بك ولا تتركه إطلاقًا. مهما كان ما يحدث في الأسفل، افتح قلبك ودعه يمرّ. قلبك سيصبح طاهرًا، ولن تعرف إطلاقا سقوطًا آخر. وإذا ما سقطت على طول الطريق، فقط انهض وانسى ما حدث. وتعلّم ممّا حصل درسا لتقوية تصميمك وعزيمتك. وتخلّى عن هذه الأمور فيما بعد. لا تحاول عقْلَنة المسائل، ولا لومها، ولا محاولة فهمها. لا تقم بأي شيء. فقط تخلّى عنها على الفور، ودع الطاقة تعود إلى أعلى مركز من الوعي تستطيع بلوغه. إذا ما شعرت بالعار، دع هذا الشعور يمرّ. إذا ما شعرت بالخوف، دعه يمر. كل هذه المشاعر ما هي إلا بقايا طاقة محبوسة يتمّ أخيرًا تطهيرها.

قم دائمًا بالتخلّي بمجرّد أن تعي أنّك لم تقم بذلك. لا تضِع

www.jadidpdf.com

وقتك، استغل الطاقة للارتقاء. أنت مخلوق عظيم، مخلوق تم منحه فرصة عظيمة لاكتشاف ما بعد الذات. العملية بكاملها ممتعة جدا، وأنت ستواجه أوقاتا حسنة وأخرى سيئة. كل الأمور باختلاف أشكالها ستحدث لك. وهنا تكمن متعة هذه الرحلة.

إذن لا تسقط. تخلّى عن الأشياء. مهما كانت ماهيتها، فقط اتركها وشأنها. وكلّما ازداد حجم هذه الأشياء، علَت مكافأة التخلّي عنها، والعكس صحيح، فإن عمليّة السقوط ستسوء أكثر إن لم تتخلّى عنها. الأمر إلى حدّ بعيد إمّا أبيض أو أسود. إمّا أن تدع الأشياء أو لا تدعها. وليس هناك في حقيقة الأمر من وضع ما في الوسط. إذن دع كل أزماتك واضطراباتك تتحوّل إلى وقود لرحلتك. إنّ ما يجرّك إلى الأسفل بإمكانه أن يكون هو نفسه الذي يرفع ذاتك إلى الأعلى. عليك فقط أن تكون مستعدًّا لتصير أنت المعراج.

www.jadidpdf.com

www.jadidpdf.com

الفصل التاسع

التخلّص من الشوكة الداخلية

إن الرحلة الروحانية تُعدّ واحدة من عمليات التحول المستمرة التي يمر بها الإنسان. ومن أجل أن تتمّ عملية التطوّر المطلوبة، عليك أن تكفّ عن النضال الذي تقوم به من أجل أن تبقى على حالك دون أي تغيير. عليك بالعكس، أن تتعلم كيف تتقبل وبسرور التغيير الذي يحدث لك وفي كافة الأوقات. إن الطريقة التي نعالج بها مشاكلنا الشخصية تُعدّ واحدة من أهم الأمور التي تحتاج إلى تغيير. فنحن عادة نحاول علاج اضطراباتنا الداخليّة عن طريق حماية أنفسنا. لكن التحول الحقيقي يبدأ عندما تتقبل مشاكلك وتنظر لها كعوامل تعينك على النمو. ومن أجل أن تستوعب كيف تتم هذه المسألة، دعنا نختبر الموقف التالي.

تخيل أن هناك شوكة عالقة في ذراعك وهي تلمس وبشكل مباشر عصبًا من أعصاب يدك. عندما تُلمَس هذه الشوكة يغدو

www.jadidpdf.com

الألم لا يطاق. ولأن الألم كبير، صارت مشكلة الشوكة مشكلة خطيرة بالنسبة إليك. فمن الصعوبة بمكان أن تنام لأنك قد تنقلب على الشوكة. ومن الصعوبة بمكان الاقتراب من الآخرين لأنهم قد يلمسون بحركتهم نحوك هذه الشوكة. إن حياتك اليومية صارت صعبة للغاية. لا تستطيع خلالها حتى القيام بنزهة بين الأشجار، لأن الشوكة قد تلمس الأغصان فتؤلمك. لقد صارت الشوكة مصدرا مستمرًا للإزعاج. وكي تعالج هذه المشكلة، فإن أمامك خياران فقط.

الخيار الأوّل هو أن تنظر إلى الموقف الذي أنت فيه وتقرر أنه طالما أن هذه الشوكة تزعجك كلّما لُمسَت، فأنت بحاجة لأن تضمن أن لا شيء على الإطلاق يلمسها. الخيار الثاني هو أن تقرر أنه طالما أن لَمْسَ هذه الشوكة أمر مُزعج للغاية، فأنت بحاجة لإزالتها من يدك. وسواء صدّقتَ الأمر أم لم تصدقه، فإن أخذك بأحد الخيارين لعلاج هذه المسألة سيؤثر على مسيرة حياتك الباقية كلّها. ويُعدّ هذا واحدا من القرارات الهيكلية، والأساسية التي ستعتمد عليها حياتك المستقبلية.

دعونا نبدأ مع الخيار الأول ونكتشف كيف سيؤثر لو اتّخذته على مجرى حياتك. لو قررت أن تُبقي جميع الأشياء بعيدا عن إمكانية لمس الشوكة، فستتحول هذه المهمة لتكون شغلك الشاغل طوال حياتك. فلو أردت الذهاب للتنزّه بين الأشجار، سيكون لزاما عليك أن تقوم بتنحيف الأغصان وتقصيرها لتضمن أنها لن تمسّ الشوكة. وأثناء نومك أنت غالبًا ما تتحرّك، فمن المؤكد أنك ستنقلب عليها، لذلك عليك هنا أيضًا أن تجد حلًّا لهذا الأمر. ربما استطعت أن تصمّم جهازًا مُعِينًا يعمل كحماية لشوكتك. ولو وضعت الكثير

www.jadidpdf.com

من الطاقة لعلاج هذه القضية ووجدت أن حلولك بدأت تؤتي ثمارها، فستظنّ لوهلة أنك قمت بحلّ مشكلتك بالكامل. ستقول، "أستطيع النوم الآن. لكن لا، خمّن ما الذي سيحدث! يتعيّن عليّ الذهاب إلى محطة التلفزيون للإدلاء ببراءة اختراعي. فكلّ من يعاني من مشكلة مع شوكة عالقة به يستطيع أن يستفيد من جهاز الحماية الذي اخترعتُه أنا، وسوف أحصل على إتاوات مدفوعة الأجر".

إذن الآن حصلت على حياة كاملة تحوم كلها حول هذه الشوكة، وأنت فخور بهذه الحياة. فأنت تقوم بتقليم الأشجار، وتلبس هذا الجهاز ليلا أثناء النوم. لكن صارت لديك الآن مشكلة جديدة. لقد وقعت في الحبّ. وهذه مشكلة، لأنه في مثل وضعك، يصبح حتى العناق مشكلة صعبة. فلا يستطيع أيًّا كان أن يلمسك لأنه قد يلمس شوكتك. إذن ربما ستقوم الآن باختراع جهاز آخر يسمح لك بالاقتراب كثيرًا من الآخرين دون لمسهم لك. إذن قرّرت في نهاية الأمر أنك تريد التحرّك الكامل دون أن يشغلك أمر هذه الشوكة بتاتا. فقمت باختراع جهاز آخر يعمل على مدار الساعة ولا يحتاج إلى فكّ رباطه أثناء الليل ولا إلى تغيير من أجل عناق شخص ما أو القيام ببقيّة النشاطات اليومية الأخرى. لكن الجهاز ثقيل. فقمت بوضع عجلات له، وثبتّ أجهزة استشعار به لمنع أي شيء من الاصطدام به. إنه في الواقع جهاز مثير للإعجاب.

سيتعين عليك بالطبع أن تقوم بتغيير أبواب المنزل كي يتسنّى لجهاز الحماية العبور منها. لكنك تستطيع الآن على الأقل أن تعيش حياتك كما تريد. تستطيع أن تذهب إلى العمل، وأن تذهب للنوم، وأن تقترب من الناس. إذن تستطيع أن تعلن للجميع، " لقد حللْت

www.jadidpdf.com

مشكلتي. أنا الآن مخلوق حرّ. أستطيع الذهاب إلى أيّ مكان أرغبه. أستطيع فعل ما أريد. كانت هذه الشوكة تدير وتوجّه حياتي. الآن لا تدير هذه الشوكة أي شيء."

لكن الحقيقة هي أن هذه الشوكة تدير حياتك بالكامل. إنها تؤثّر في كل قراراتك، بما فيها الأماكن التي تذهب إليها، والأشخاص الذين ترتاح معهم، والأشخاص الذين يرتاحون معك. إنها تحدّد لك الأماكن المسموح لك العمل فيها، والبيت الذي تستطيع العيش فيه، ونوع السرير الذي بإمكانك النوم فيه. في النهاية، تلك الشوكة توجّه وتسيطر على كل شيء في حياتك.

اتّضح إذن أن الحياة التي تعيشها لحماية نفسك من مشكلتك تحوّلت إلى انعكاس كامل للمشكلة نفسها. أنت لم تقُم بحلّ أيّ شيء. أنت لم تقم بعلاج جذور المشكلة، لكنك بدلًا من ذلك، قمت بمحاولة حماية نفسك من المشكلة، فانتهت المسألة بأن صارت المشكلة هي التي تُدير لك حياتك بالكامل. وانتهى بك المطاف مُحَملقًا في المشكلة إلى درجة أنك عندما تذهب إلى الغابة للتنزّه لا تستطيع أن ترى الغابة لكثرة الأشجار! وصرت تشعر أنّك حللْت المشكلة لأنك قمت بتقليل الألم الناجم عنها إلى الحدّ الأدنى. لكن المشكلة لم تحَلّ. فكل ما قمت بعمله هو أنك كرّست حياتك لتجنّب المشكلة التي صارت الآن مركز وجودك.

ولكي نطبّق مثال الشوكة كقياس على حياتك بالكامل، سنقوم باستخدام مفهوم الشّعور بالوحدة كمثال. لنقُل فرضًا أن لديك شعور عميق جدًّا تجاه وحدتك الداخلية. وهذا الشعور عميق لدرجة أنه يسبّب لك صعوبة في النوم ليلًا، وفي النهار يجعلك حسّاسًا

www.jadidpdf.com

للغاية. فتصبح عُرضة للإحساس بآلام حادّة في قلبك تسبّب لك إزعاجًا إلى حدّ بعيد. تُصبح لديك مشكلة في التركيز في عملك، وتُصبح لديك مشكلة في تعاملك اليومي مع الأشياء. وهناك ما هو أكثر، عندما تكون وحيدا جدا فغالبا ما يكون صعبا جدا أن تتقرّب من الآخرين. هل ترى؟ الوحدة هي لا شيء سوى شوكة. إنها تسبّب ألما وإزعاجا في كل جوانب حياتك. لكن في الحالة الخاصة بالقلب البشريّ، فلدينا أكثر من شوكة واحدة. لدينا حساسيات مفرطة تجاه الوحدة، وتجاه الرفض، وتجاه مظهرنا الخارجي، وتجاه براعتنا العقليّة. نتجوّل هنا وهناك محمّلين بالكثير من الأشواك التي تمسّ مباشرة أكثر الأمور حساسية في قلوبنا. ففي أيّة لحظة بإمكان أي شيء أن يلمسها ويسبّب لنا آلامًا داخلية.

في مثل هذا الوضع أمامك أيضًا خياران مع هذه الأشواك الداخلية، تمامًا كما هو الحال مع الشوكة التي في ذراعك. وبكل تأكيد، من الواضح أنك ستكون في حال أفضل لو أنك قمت بإزالة تلك الشوكة من يدك. فليس هناك من سبب يدفعك لأن تقضي حياتك وأنت تحمي هذه الشوكة خوفًا من أن تُلمَس في الوقت الذي تستطيع فيه أن تقوم بإزالتها. ومتى ما تمّت إزالتها، ستصبح حُرًّا من هذا الأمر. وينطبق الشيء نفسه على أشواكك الداخلية، فبالإمكان إزالتها. لكن لو قرّرت أن تبقيها مع الحرص على عدم الانزعاج من وجودها، فينبغي عليك تغيير حياتك من أجل تجنّب كل المواقف التي قد تستثير تلك الأشواك داخلك. لو كنت وحيدا، فينبغي عليك تجنّب الذهاب إلى الأماكن التي يتواجد فيها الأزواج. ولو كنت تخاف من الرفض فينبغي عليك تجنّب الاقتراب من الأشخاص. ومع ذلك

www.jadidpdf.com

فإن قيامك بذلك يصبح هو نفسه السبب الذي من أجله تقوم بتقليم الأشجار كي لا تُمَسّ شوكتك التي في ذراعك. أنت في الحقيقة تحاول تعديل حياتك من أجل السماح بوجود هذه الأشواك. في المثال السابق كانت الأشواك في الخارج. الآن هي في الداخل.

عندما تكون وحيدًا، تجد نفسك تفكّر مليًّا فيما ينبغي عليك عمله بخصوص الوحدة التي تعاني منها. ما هو هذا الشيء الذي ينبغي قوله أو عمله من أجل ألّا تشعر بالوحدة؟ لاحظ أنك لا تطرح السؤال حول كيفية التخلّص من المشكلة، لكنك تسأل عن كيفية حماية نفسك من الشعور بالوحدة. أنت تقوم بذلك إمّا بتجنّب المواقف التي تُشعرك بذلك أو باستخدام الأشخاص والأماكن والأشياء كدروع واقية. سينتهي بك الأمر تمامًا كالشّخص صاحب الشوكة. الشعور بالوحدة سيتحكم في مجرى حياتك بالكامل. ستتزوّج الشخص الذي سيقلّل من شعورك بالوحدة، وستعتقد أن ذلك طبيعي وعادي. لكن الأمر يُشبه بالضبط الشخص الذي يتجنّب الشعور بألم الشوكة بدلًا من انتزاعها. أنت هنا لم تتخلّص من الجذور المسبّبة لشعورك بالوحدة. أنت قمت فقط بمحاولة حماية نفسك من هذا الشعور. لو مات شخص ما أو هجرك، سيعاودك الشعور المزعج بالوحدة من جديد. ستعود إليك المشكلة في اللحظة التي سيعجز فيها الموقف الخارجي عن حمايتك ممّا هو متجذّر أصلًا في داخلك.

إنْ لم تقم بإزالة الشوكة، فسينتهي بك الأمر إلى أن تكون مسؤولًا عن الشوكة وعن كل الأشياء الأخرى التي تجذبها إليك في الوقت الذي تحاول فيه تجنّبها. ولو صادف وكنت محظوظًا إلى الدرجة التي وجدت معها الشّخص الذي يستطيع أن يقلل من

www.jadidpdf.com

شعورك بالوحدة، لكنك ستبدأ عندها بالقلق على كيفية إبقاء العلاقة بينكما مستمرّة. لقد تمكّنت من تسوية الموضوع عن طريق تجنّب المشكلة الأساسية. والأمر هنا يشبه تمامًا استخدام الجهاز للتعويض عن وجود الشوكة، عليك تعديل حياتك تبعًا لما يتناسب مع وجود هذه الشوكة. في اللحظة التي تسمح فيها للمشكلة الجوهرية بالبقاء، ستتوسّع عندها لتخلق مشاكل مضاعفة. لا يبدو أنك ترى ضرورة التخلّص فقط من المشكلة الأساسيّة. لكن بدلًا من ذلك، فإن الحل الوحيد الذي تراه هو أنّك تحاول تجنّب الشعور بها. الآن ليس أمامك من خيار سوى الخروج لإصلاح كل ما حولك كي لا يؤثر على وجود شوكتك. عليك الآن أن تقلق بشأن أمور تتعلق بكيف تلبس وكيف تتحدث. عليك أن تقلق بشأن ما يعتقد الناس عنك لأن ذلك قد يؤثّر على مشاعر الوحدة التي تعاني منها أو مشاعر الحاجة إلى الحبّ. وإذا حدث وأعجبت بشخص ما، وهذا خفّف من شعورك بالوحدة، ستتمنّى لو تستطيع القول، "كيف يجب أن أتصرّف من أجل أن أجعلك سعيدًا؟ أستطيع أن أكون على الشاكلة التي تريدها. فقط لا أريد أن تراودني الأوقات التي أشعر فيها بالوحدة مرّة أخرى."

صرت تحمل الآن عبء القلق على هذه العلاقة. وهذا الشيء في حد ذاته يخلق تجربة من التوتّر الكامن وعدم الارتياح، وفي إمكانه أن يؤثّر على نومك ليلا. وإليك الحقيقة، فمع أن الشعور بعدم الراحة الذي تمر به ليس بسبب الوحدة، بل بسبب سلسلة الأفكار التي لا تنتهي والتي على هيئة "هل تحدّثتُ بشكل صحيح؟ هل هي تحبّني فعلًا، أم أنّي أضحك على نفسي؟" إن المشكلة الجذرية الآن مدفونة تحت كل هذه الأمور السطحية التي تتمحور حول قضية تجنّب

www.jadidpdf.com

المشاكل الأعمق. وهي تزداد تعقيدًا. وينتهي الأمر بأن يقوم الناس باستغلال علاقاتهم لإخفاء أشواكهم التي يعانون منها. لو كان هناك اهتمام من قِبَل بعضهم للبعض الآخر، لعَمِلَ كلّ واحد على تعديل سلوكه لتجنّب الارتطام بالمناطق الضعيفة للآخر.

هذا ما يفعله الناس. يجعلون خوفهم من أشواكهم الداخليّة يؤثّر على تصرّفاتهم. وينتهون بأن يحدّدون حياتهم فقط كشخص يعيش بأشواك إضافيّة. في النهاية، لو كان هناك ما يُزعجك في الداخل، فعليك أن تتّخذ القرار حياله. تستطيع تعويض هذا الانزعاج بالذهاب إلى الخارج في محاولة لعدم الشعور به، أو بإمكانك ببساطة أن تزيل الشوكة ولا تركّز جُلّ حياتك عليها.

لا تشك أبدًا في قدرتك على إزالة الجذور التي تتسبّب في الاضطرابات التي تحدُث في داخلك. تستطيع هذه الاضطرابات أن تذهب بعيدًا عنك. تستطيع أن تنظر في أعماق نفسك، في جوهر وجودك، وتقرّر أنّك لا تريد الجانب الأضعف منك أن يتحكّم في حياتك. أنت تريد أن تتحرّر منه. أنت تريد أن تتحدّث إلى الناس لأنك تجدهم ممتعين، وليس لأنّك وحيد. أنت تريد أن تحظى بعلاقات مع الناس لأنك تحبّهم بصدق، وليس لأنك تريد منهم أن يحبّوك. أنت تريد أن تُحِب لأنك تُحَب فحسب، وليس لأنك تريد أن تتجنّب مشاكلك الداخلية.

كيف يمكنك أن تحرّر نفسك؟ على المستوى العميق، يمكنك أن تخلّص نفسك بأن تجد نفسك. أنت لست الألم الذي تحسّه، ولا أنت ذلك الجزء الذي يُصاب بالإجهاد من حين لآخر. ليس لهذه الاضطرابات أيّ علاقة بك. أنت فقط من يقوم بملاحظة كل تلك

www.jadidpdf.com

الأمور. ولأن وعيك منفصل ويُدرك كلّ ما يحدث، فأنت تستطيع أن تحرّر نفسك. تستطيع أن تحرّر نفسك من الأشواك الداخلية، فقط توقّف عن اللعب بها. كلّما زاد لمسك لها، كلّما ازدادت استثارتك لها. لأنك تقوم على الدوام بعمل شيء لتجنّب الشعور بهذه الأشواك، فأنت لا تعطيها الفرصة الكافية لتعمل على علاج نفسها بنفسها. لو أردت ذلك، تستطيع ببساطة أن تسمح لأي إزعاج أن يظهر، وتقوم بالتالي بإطلاق سراحه. أشواكك الداخليّة هي ببساطة عبارة عن طاقات محبوسة في داخلك من الماضي، أي بالإمكان إطلاقها. لكن المشكلة هي أنّ ما تقوم به هو إمّا أن تتجنّب وبشكل كلّي المواقف التي قد تتسبّب في إطلاقها، وإمّا أنك تقوم بدفعها بعيدًا في الأعماق تحت مسمّى أنك تحمي نفسك.

لو افترضنا أنك تجلس في البيت وتشاهد التلفزيون. وكنتَ مستمتعًا بحلقات المسلسل الذي تشاهده إلى أن وقعَ البَطَلان في حُبّ بعضهما. فجأة صرت تشعر بالوحدة، لكن ما من أحد حولك ليلتفت إليك. المثير للاهتمام، أنك كنت في حالة جيّدة منذ بضعة دقائق خلَت. هذا المثَل دليل على أن الشوكة هي دائمًا في دخيلة قلبك، لكنها غير مفعّلة إلى أن يقوم شيء ما بلمسها. أنت تشعر بردّة الفعل كتجويف أو كإحساس متساقط في قلبك. إنه شعور غير مريح على الإطلاق. ينتابك شعور بالضعف، وتبدأ تفكر في الماضي وفي أوقات تُركتَ خلالها وحيدًا، وتتذكّر بعض الناس الذين جرحوا مشاعرك. هنا يتم إطلاق طاقات من القلب تكون مخزّنة من الماضي وهي التي تولّد تلك الأفكار وأمثالها. الآن وبدلًا من استمتاعك ببرنامجك، ها أنت تجلس وحيدًا محبوسًا في موجة عارمة من الأفكار والمشاعر.

www.jadidpdf.com

ما الذي تستطيع عمله هنا إلى جانب قيامك بتناول شيء تأكله، او اتّصالٍ تُجريه، أو القيام بشيء آخر بإمكانه تهدئة الأمر؟ الذي تستطيع فعله هنا هو أن تلاحظ أنك لاحظت ما يحدث. تستطيع أن تلاحظ أن إدراكك كان يشاهد التلفزيون، وها هو الآن يشاهد الميلودراما الداخلية الخاصة بك. إن الذي يرى كل هذا هو أنت، الفاعل. والذي تقوم بالنظر إليه هو عبارة عن شيء. الشعور بالفراغ هو أيضا شيء آخر، شيء تشعر به. لكن من الذي يشعر به؟ إن خلاصك هو فقط في أن تلاحظ من الذي يلاحظ كل ذلك. الأمر حقا بهذه البساطة. وهو أقل تعقيدا بكثير من جهاز الحماية ذاك ومن كل ما يتبعه من حامل للكريّات، والعجلات، وعلم السوائل المتحرّكة الذي يعمل بناءً عليه. كل ما عليك فعله هو ملاحظة مَن هو ذلك الذي يشعر بالوحدة. إن الذي يلاحظ ذلك صار الآن حُرًّا بالفعل. إن أردت التخلص من تلك الطاقات، لابدّ عليك أن تطلقها عبرك بدلا من أن تخبّئها داخلك.

منذ الوقت الذي كنتَ فيه طفلا صغيرا، كانت هناك طاقات تتدفق في الداخل. استيقِظ وكُن مدركًا أنّك أنت هناك، ومعك شخص آخر حسّاس. قم ببساطة بمراقبة الجانب الحساس منك الذي يشعر بالانزعاج. انظر إليه وهو يشعر بالغيرة والحاجة والخوف. إن المشاعر هي فقط جزء من طبيعة البشر. ولو انتبهت للأمر، فسترى أن المشاعر ليست أنت، هي فقط شيء تحسّه وتختبره. أنت الكائن المُقيم الذي يدرك كل هذه الأمور. لو بقيت في مركزك هذا، ستتعلم كيف تقدّر وتحترم ما يمرّ بك خاصّة الخبرات الصّعبة.

على سبيل المثال، بعض من الأشعار والمقطوعات الموسيقية

www.jadidpdf.com

الجميلة كانت هي إبداع أناس مرّوا باضطرابات عارمة. الفن العظيم يأتي من أعماق الأشخاص. تستطيع أنت أن تختبر هذه الحالات الإنسانية الخاصة دون أن تنغمس فيها كليّةً ودون أن تقاومها. تستطيع أن تقوم بملاحظة أنك تلاحظ، وراقِب فقط كيف تؤثر فيك تجربة الخوض في الشعور بالوحدة. هل يتغيّر وضعُ جسدك؟ هل تنفّسك يصبح أسرع أم أبطأ؟ ما الذي يحدث عندما تعطي الوحدة المساحة الكافية التي تحتاجها لكي تستطيع العبور من خلالك؟ كُن مكتشفًا. كُن شاهدًا، سترى بعد ذلك أن هذه المشاعر تذهب إلى حال سبيلها. إذا لم تغرق في الحالة، فالتجربة ستمرّ بسرعة وسيظهر شيء آخر غيرها. استمتع فقط بهذا الأمر. إن استطعت أن تقوم بذلك، ستكون حُرًّا، وسينفتح عالم من الطاقة النقيّة داخلك.

وكلّما طال جلوسك في مركز الوعي، بدأت بالشعور بصورة أكبر بطاقة لم تختبرها من قبل. إنها تأتي من الخلف، لا من الأمام حيث تختبر عقلك ومشاعرك هناك. عندما لا تكون غارقًا في الميلودراما الخاصة بك، بل تجلس داخل كرسي الوعي، ستبدأ بالشعور بتدفق الطاقة يأتيك من الأعماق الداخلية. هذا التدفّق الطّاقِيّ هو ما يسمّى "الشاكتي" في الثقافة الشرقية القديمة. هذا التدفّق هو ما يسمّى بالروح. وهذا ما ستختبره في حالة أنك كنت برفقة ذاتك بدلا من التسكع مع اضطراباتك الداخلية. ليس عليك بالضرورة التخلص من الوحدة، لكن فقط خفف من الانغماس فيها. هي فقط شيء كباقي الأشياء في الكون، مثل السيارات والعُشب والنجوم. هي ليست شغلك الشاغل. فقط دع الأشياء تمر. هذا ما تقوم به الذات. الوعي لا يخوض المعارك، الوعي يُطلق سراح الأشياء. الوعي يقوم ببساطة

www.jadidpdf.com

بالإدراك بينما تمرّ من أمامه كلّ أشياء الكون في استعراض كامل.

إذا ما جلستَ في ذاتك، ستختبر قوّة وجودك الداخلي حتى عندما يشعر قلبك بالضعف. هذا هو جوهر المسار الذي نعبره. هذا هو جوهر الحياة الروحية. متى ما تعلمت أنه من الطبيعي أن تشعر باضطراب داخلي، وأن هذه الاضطرابات لا تستطيع أن تُزعج موطن وعيك، كنتَ حُرًّا. وستعيش حالة مستدامة من تدفّق الطاقة الداخلية فيك. عندما تتذوّق نشوة تدفّق الطاقة الداخلية، تستطيع أن تمضي في هذا العالم ولن يستطيع العالم أبدًا أن يلمسك. هكذا تستطيع أن تصبح كائنًا حُرًّا. هكذا تسمو فوق الوجود.

www.jadidpdf.com

الفصل العاشر

اسرِق الحريّة من أجل روحك

إن الشّرط الأساسي للحريّة الحقيقية يكمن في أن تقرّر أنّك لا تريد أن تعاني بعد الآن. يجب أن تقرّر بأنك تريد أن تستمتع بحياتك وأنه ليس هناك من سبب للتعب، والألم الداخلي، والخوف. نحن نحمل كلّ يوم عبئًا لا ينبغي علينا حمله. نخاف أن لا نكون جيدين بشكل كاف أو أننا سنفشل. نمر بتجارب فقدان الأمان، والقلق، والوعي الذاتي. نخاف من أن الناس سيتخلون عنا، أو سيقومون باستغلالنا، أو يتوقفون عن حبّنا. كل هذه المسائل ترهق كاهلنا بشكل كبير جدا. وبرغم أننا نحاول أن نحظى بعلاقات حبّ مفتوحة، وبرغم أننا نحاول أن ننجح وأن نعبّر عن ذواتنا، إلا أن هناك ثقل ما في الداخل نقوم بحمله. هذا الثقل هو الخوف من تجربة الألم والكرب، والحزن. نحن نشعر به كل يوم أو أننا نقوم بحماية أنفسنا من الشعور به. إن هذا الشيء يُعتبر عاملًا مؤثّرًا أساسيًّا لدرجة أننا

www.jadidpdf.com

لا ندرك مدى سيطرته علينا وانتشاره.

عندما قال الحكيم بوذا أن الحياة كلّها عذاب، فقد كان يشير إلى هذه الحقيقة. الناس لا يدركون كم يعانون لأنهم لم يجرّبوا أبدًا كيف هو الحال دون معاناة. لوضع هذا الأمر تحت منظور واضح، تخيّل كيف سيكون الوضع لو لم تكن أنت أو أيّ شخص آخر تعرفه يتمتّع بصحة وعافية. تخيّل لو أن كل شخص يحمل دائما أمراضًا جادّة وخطيرة جدًّا لدرجة أنه بالكاد يستطيع معها أن يغادر سريره. وتخيّل استحالة إنجاز أي شيء إلا قرب السرير. لو كان هذا هو الوضع المعتاد، فلن يعرف الناس عندئذ أن هناك وضعًا آخر مختلفًا. عندها سيتحتّم عليهم استغلال طاقاتهم فقط لحمل أجسادهم وجرجرتها، ولن تكون هناك أيّة فكرة أو فهم لمعنى الصحّة والحيويّة.

ذاك ما يحدث بالضبط للطاقات العقلية والعاطفية التي تشكّل روحك. إن حساسيّاتك الداخليّة تعرّضك في كل دقيقة لمواقف مستمرّة من تلك النوعية التي تجعلك تعاني بطريقة أو بأخرى. فأنت في حالين، إمّا أنّك تحاول إيقاف هذه المعاناة، والسيطرة على محيطك لتجنّبها، وإمّا أنك قلق من التعرّض للمعاناة مستقبلا. وهذه الأمور سائدة جدا لدرجة أنك لا تراها، تماما مثل السمكة التي لا ترى الماء من حولها لأنها تعيش فيه.

أنت تلاحظ أنك تعاني فقط عندما تسوء الأمور أكثر من اللازم. أنت تعترف أن لديك مشكلة ما عندما تسوء هذه المشكلة لدرجة أنها تبدأ في التأثير على سلوكك اليومي. لكن الحقيقة هي أن لديك قضايا مستمرة شائكة مع روحك خلال حياتك اليومية العادية. ومن أجل أن ترى هذا حقّا، قُم بمقارنة علاقتك بعقلك مع علاقتك

www.jadidpdf.com

بجسدك. فتحت الظروف العادية والمواقف الصحيّة، أنت لا تفكّر إطلاقا بجسدك. أنت فقط تمارس حياتك من مشي وقيادة سيارة وعمل ولعب دون أن تركّز على جسدك. أنت تفكّر في جسدك فقط عندما تكون هناك مشكلة. والعكس صحيح، فأنت تفكّر في راحتك النفسية طوال الوقت. الناس يفكرون باستمرار في أمور مثل، "ماذا لو تعرّضت لهذا الموقف؟ ماذا ينبغي عليّ قوله؟ لسوف تُثار أعصابي إن لم أكن مستعدّا لذلك." هذه هي المعاناة. هذا الحديث الداخلي المقلق المتواصل هو نوع من المعاناة. "هل حقّا في استطاعتي الوثوق به؟ ماذا لو فضحت نفسي وتم استغلالي؟ لا أريد البتّة أن أمرّ بهذا الأمر مرّة أخرى." هذا هو الألم الناجم عن استمرار التفكير في النفس طوال الوقت.

لماذا يتوجّب علينا التفكير في أنفسنا طوال الوقت؟ لماذا يوجد هناك الكثير من الأفكار التي تحوم حول الأنا، وما لها وما عليها؟ أنظر إلى عدد المرّات التي تفكر فيها في حالك، وفي الأشياء التي تحبّها والتي لا تحبّها، وكيف تقوم بإعادة ترتيب أمور العالم من حولك لتكون سعيدا. أنت تفكّر بهذه الطريقة لأنك لست على ما يرام من الداخل، ولأنك باستمرار تحاول أن تجعل نفسك في حال أفضل. ولو لم يكن جسدك على ما يرام لفترة طويلة، ستجد نفسك تفكر باستمرار في كيفية حمايته وجعله يشعر بحال أفضل. وهذا هو بالضبط ما يحدث لك مع ذاتك. السبب الوحيد الذي يجعلك تفكّر في راحتك النفسية كثيرا هو أن نفسيّتك لم تكن على ما يرام لمدّة طويلة. ذاتك في الحقيقة هشّة جدا. أي شيء بإمكانه أن يزعجها مهما كان صغيرا.

لوضع حدّ لهذه المعاناة، يجب عليك أولا أن تدرك أن ذاتك

www.jadidpdf.com

ليست على ما يرام. ثم يجب عليك أن تعترف أن الأمر لا ينبغي أن يكون على هذه الطريقة. بل بإمكان ذاتك أن تكون في حالة صحيّة أفضل. إنه لنعمة أن تدرك أنه ليس عليك تحميل نفسك مشقّة وعناء حماية الذات. وليس عليك التفكير باستمرار فيما ينبغي عليك قوله أو فيما يظن هذا الشخص أو ذاك عنك. ما نوع هذه الحياة التي ستعيشها لو كنت في حالة قلق بشأن كل هذه الأمور وبشكل دائم؟ الحساسية الداخلية هي في حد ذاتها دليل على عدم صحة النفس. الأمر يشبه الجسد عندما يقوم بإرسال نوع من الألم أو يُبرز جانبًا من الأعراض المرضية عندما لا يكون في صحة تامة. الألم الجسدي ليس بشيء سيّئ، بل هو طريقة يتحدّث بها الجسد إليك. عندما تأكل أكثر ممّا يجب، تصاب المعدة بالتخمة. عندما تقوم بوضع مجهود إضافي على ذراعك، يبدأ ذراعك يؤلمك. الجسم يتواصل معنا عبر اللغة الكونيّة الخاصّة به وهي الألم. والذات تتواصل معنا أيضا عبر اللغة الكونية الخاصة بها وهي الخوف. إن الحساسية النفسية والغيرة وعدم الشعور بالأمان والقلق... هذه كلها أعراض للخوف.

إذا ما قمت بالإساءة إلى أيّ حيوان، سيصبح خائفا. هذا بالضبط ما حدث لذاتك. أنت أسأت التعامل معها بتحميلها مسؤولية غامضة. فقط توقّف للحظة وانظر إلى ما تكلّف أنت عقلك للقيام به. إنك تقول لعقلك، "أريد أن يحبّني الجميع. لا أريد أي شخص أن يتحدث إليّ بما يُسيء. أريد أن يكون كل شيء أتفوه به وأعمله مقبولا ومسلّيًا لكل شخص. لا أريد أي شخص أن يؤذيني. لا أريد أي شيء لا أحبّه أن يحدث لي. وأريد كل شيء أحبّه أن يحدث لي." ثم تقول بعد ذلك، "الآن، اسمع يا عقلي، ابحث عن كيفيّةٍ أجعلُ بها كل

www.jadidpdf.com

تلك الأشياء التي أريدها واقعًا متحقّقًا، حتى لو اضطررت لأن تعمل ليل نهار." من الطبيعي أن عقلك سيقول لك، "سأقوم بهذا العمل. سأعمل على تطبيقه باستمرار."

هل تستطيع أن تتصوّر أن أحدًا ما يقوم بمحاولة إنجاز عمل كل ذاك؟ إنّ على عقلك أن يجعل كل شيء تقوله صحيحًا، وبطريقة صحيحة، ويؤثّر بشكل صحيح على الموجودين. عليه أن يتأكد من أن كل ما تقوم بعمله يتمّ تفسيره والنظر إليه بشكل صحيح، وعليه أن يضمن أن لا أحد البتّة يجرحك. عليه أن يؤمّن لك كل ما تريده، ويُبعد عنك كل مالا ترغب فيه. يقوم العقل باستمرار بإسداء النصائح إليك حول كيفية إبقاء كل هذه الأمور كما تشاء. لذلك يكون العقل نشيطا جدا، إنك تكلّفه بمهمّة مستحيلة ليقوم بها. الأمر هنا يشبه توقعاتك بأن يقوم جسدك بحمل الأشجار وتسلّق الجبال بقفزة واحدة. إن جسدك سيصاب بالأمراض لو أنك حمّلته مسؤولية عمل أشياء لا يقوى على عملها. هذا هو ما يجعل الذات تنهار. فعلامة انهيار الجسد هو الألم والضعف. وعلامة انهيار الذات هو الخوف الكامن والتفكير العصبيّ المتواصل.

يجب عليك عند حَدّ معيّن أن تستيقظ وتعترف بأن لديك مشكلة في الداخل. فقط راقب وستجد أن عقلك يقول لك وباستمرار ما الذي ينبغي عليك عمله. يقول لك أن تذهب هنا، ولا تذهب هناك، أن تقول هذا، ولا تقول ذاك. يقول لك ما الذي تلبسه وما الذي لا تلبسه. لا يتوقف إطلاقا. ألم يكن هذا هو الحال عندما كنت في المدرسة الثانوية؟ ألم يكن هذا هو الوضع عندما كنت في المدرسة الابتدائية والإعدادية؟ أليس هذا هو الوضع على الدوام؟

www.jadidpdf.com

إنّ هذا التصرف من القلق الدائم على النفس لهو نوع من المعاناة. لكن كيف تستطيع إصلاح هذا الأمر؟ كيف تستطيع أن توقف هذا الشيء عن الاستمرار؟

إنّ غالبية الناس تحاول علاج هذا الأمر عن طريق أن تكون الأفضل دائما في الألعاب الخارجيّة نفسها التي اعتادت أن تلعبها. لو أخذنا لقطة من مشاكلنا الداخلية، لوجدنا أن كل شخص من الأشخاص لديه ما سنُطلق عليه "مشكلة اليوم". وهذه المشكلة تعتبر أكثر ما يؤرّق هؤلاء الأشخاص في كلّ لحظة. وعندما لا تزعجهم هذه المشكلة الحالية، تظهر بشكل مفاجئ مشكلة أخرى غيرها، وعندما لا تزعجهم هذه المشكلة الجديدة تظهر فجأة مشكلة غيرها، وهكذا دواليك. هكذا تعمل أفكارك. تقوم أفكارك بالتركيز على الأمور التي تزعجك في هذا اليوم. تحوم أفكارك حول المشكلة، لماذا تزعجك هذه المشكلة، ما الذي تستطيع عمله حيالها. إذا لم تفعل شيئا بصددها، سيستمر وجودها في حياتك إلى الأبد.

سترى أن عقلك يقول لك وعلى الدوام أنه عليك تغيير شيء ما في الخارج لكي تستطيع حل مشاكلك في الداخل. لكن لو كنت حكيمًا فلن تلعب معه هذه اللعبة. ستُدرك أن النصيحة التي يسدي بها عقلك إليك هي نفسيًّا نصيحة ضارّة. إن الأفكار التي في عقلك تشعر بالانزعاج بسبب مخاوفها. من بين كل النصائح الموجودة في العالم، أنت لا تريد أن تستمع إلى نصائح العقل المضطرب. عقلك يقوم بتضليلك، كأن يقول لك، " لو استطعت فقط أن أحصل على تلك الترقية، سأكون في أحسن حال. سأشعر شعورا طيّبا تجاه نفسي، سأستعيد حياتي من جديد." هل وجدت أن ذلك أمر

www.jadidpdf.com

صحيح؟ فبعد أن حظيت بالترقية، هل وضع هذا حدًّا لانعدام الأمان الذي تشعر به؟ هل بقيتَ راضيًا عن وضعك المادي لبقية حياتك بعد هذه الترقية؟ بالطبع لا. كل ما حدث هو أن مشكلة أخرى برزت إلى السّطح.

إنّك وبمجرّد أن تلاحظ ذلك، ستدرك أن عقلك يحمل مشكلة داخليّة خطيرة. وكل الذي يقوم به هو خلق مواقف خارجيّة قد تجعل الأشياء تبدو مريحة أكثر. لكن المواقف الخارجية ليست هي في الأساس سبب المشكلة الداخلية. إنها مجرّد محاولة لحلّ المشكلة. على سبيل المثال، لو كنت تشعر بالوحدة والعجز داخل قلبك، فهذا ليس بسبب أنك تفتقد علاقة حميمة. هذا الشيء لا يسبب هذه المشكلة. إن سعيك لمثل هذه العلاقة هو مجرّد محاولة لحلّ المشكلة. كل ما تقوم به هو محاولة منك كي ترى ما إن كانت هذه العلاقة الحميمة ستقوم بتهدئة الاضطراب الداخلي الذي تشعر به أم لا. فإذا فشلَت في ذلك، ستقوم أنت بتجربة شيء آخر.

الحقيقة تكمن في أن التغييرات الخارجية لن تحلّ، بأيّ شكل من الأشكال، المشكلة الأساسية؛ لأن هذه التغييرات لا تعالج جذور المشكلة. إن جذر المشكلة يعود إلى أنك لا تشعر بالكمال مع نفسك. إذا لم تتعرّف على حقيقة جذور المشكلة لديك بشكل صحيح، ستقوم بالبحث عن شخص آخر أو شيء آخر لإخفائها. ستختبئ وراء أمور أخرى كالماديّات، والناس، والشهرة، والمجد. ولو قمت بمحاولة البحث عن الشخص الكامل الذي تريده أن يحبّك ويعشقك، وحصل وأن نجحت في ذلك، تكون في الحقيقة قد فشلت ولم تنجح. لأنك لم تحل مشكلتك الأساسية. كل ما قمت بعمله هو أنّك ورّطت إنسانًا

www.jadidpdf.com

آخر في مشكلتك. لذلك يعاني الناس من مشاكل جمّة في علاقاتهم. يبدأ الموضوع بمشكلة ما في داخلك، وتعمل على حلّها بتوريط شخص آخر معك. هذه العلاقة التي دخلت فيها ستواجه الآن مشاكل أخرى لأن مشاكلك هي التي تسبّبت في وجود هذه العلاقة أصلا. من السهل جدًّا أن تفهم هذا الأمر لو أنك تراجعت للخلف وتجرّأت على رؤية حقيقة الأمر بأمانة تامّة.

الآن وقد رأينا صورة الفشل، دعنا نرى النجاح. النجاح فيما يتعلّق بذاتك مماثل للنجاح المتعلّق بجسدك. النجاح يعني أن لا تفكر في ذاتك مرّة ثانية. الجسد الطبيعي والسليم هو ذلك الجسد الذي يقوم بما ينبغي عليه أن يقوم به بينما أنت تمارس حياتك بشكل كامل دون أن تضطرّ إلى التفكير به مطلقا. وبهذه الطريقة نفسها أنت لست مضطرّا لمعرفة ما ينبغي عليك القيام به حتى تكون على ما يرام. وكي لا تكون خائفًا، وتغدو محبوبًا. لا ينبغي عليك أن تكرّس حياتك من أجل القيام بكل ذلك.

تخيّل كم ستصبح الحياة مرحة لو لم تكن تلك الأفكار العصابيّة الشخصية تجري في داخلك. سيكون باستطاعتك التمتّع بالكثير من الأشياء، وسيكون بمقدورك أن تتعرّف على الناس بدلا من أن تحتاج إليهم. سيكون عليك فقط أن تختبر حياتك وتعيشها، بدلا من استغلال الحياة لتصحيح وحلّ الأشياء التي تسير بشكل خاطئ في داخلك. بإمكانك تحقيق الوصول إلى هذه الحالة. الأمر ليس متأخّرا أبدا.

علاقتك الحالية مع ذاتك تبدو كحالة الإدمان. هي تقوم باستمرار بفرض متطلّباتها عليك، وينبغي عليك في المقابل أن تكرّس

www.jadidpdf.com

حياتك لخدمة هذه المتطلبات. إن أردت أن تكون حرّا من كل هذا، فعليك أن تتعلّم التعامل معها تعاملك مع أيّ حالة إدمان. على سبيل المثال، الأشخاص الذين يتعاطون المخدرات بإمكانهم التوقّف عن استخدامها عن طريق الانسحاب وعدم العودة إليها مستقبلا. ربما لا يكون الأمر سهلا، لكن بإمكانهم النجاح فيه. الأمر نفسه ينطبق على إدمان الذات. أنت قادر على وقف سخافة الاستماع إلى المشاكل الدائمة لذاتك. تستطيع أن تضع حدًّا لهذا الأمر. تستطيع أن تصحو صباحًا، وأن تنظر بشوق إلى يومك دونما الحاجة إلى القلق ممّا سيحدث في ذلك اليوم. بإمكان حياتك اليومية أن تكون مثل قضاء عطلة. العمل بإمكانه أن يكون مسلّيا، كذلك الأسرة، أنت ببساطة تستطيع الاستمتاع بما لديك. هذا لا يعني أنك لا تبذل أقصى مجهودك، بل ابذل أقصى مجهود تستطيع، لكن بمتعة. بعدها، وأثناء الليل وعند ذهابك للنوم، دع كل الأشياء تعبر بسهولة من خلالك. فقط عش حياتك دونما توتّر أو قلق عليها. وبذلك ستعيش حياتك بدلا من الانغماس في الخوف بسبب صراعك معها.

تستطيع أن تعيش حياتك بالكامل حرّا من مخاوف الذات. عليك فقط أن تعرف كيف تقوم بذلك. دعنا نأخذ عادة التدخين على سبيل المثال، فليس من الصعوبة بمكان أن تفهم كيف بإمكانك التوقّف عن التدخين. الكلمة الرئيسية لفعل ذلك هو، "التوقّف!" لا يهمّ ما اللصقات الطبيّة المساعِدة التي عليك استخدامها، فبعد كل شيء عليك ببساطة أن تتوقف. إن الطريقة للإقلاع عن التدخين هي في أن تتوقف عن وضع السيجارة في فمك. كل العمليات الأخرى التي تقوم بها هي مجرّد تقنيات تظنّ أنها ستساعدك. لكن خلاصة القول

www.jadidpdf.com

هي ضرورة أن تتوقف عن وضع السيجارة في فمك. لو قمت بذلك، فهي ضمان لك بأنك ستتوقف عن التدخين.

عليك ان تستخدم تقنية الإقلاع عن التدخين نفسها من أجل أن تتخلّص من الفوضى النفسية التي تعاني منها. عليك أن تتوقف عن القول لعقلك أنّ وظيفته هي أن يعالج مشاكلك الشخصية. هذه الوظيفة قد حطّمت العقل وأزعجت الذات بالكامل. هذه الوظيفة خلقت الخوف، والقلق، والعصاب. إن لعقلك سيطرة محدودة على هذا العالم. فلا هو عالِم بكل شيء ولا هو قادر على كل شيء. هو لا يستطيع مثلا التحكّم في الأحوال الجويّة والقوى الطبيعية. ولا هو قادر على التحكّم بكل البشر والأماكن والأشياء الأخرى المحيطة بك. إننا نقوم بإسناد مهمة مستحيلة للعقل بسؤاله بأن يستخدم العالم كله من أجل أن يحل لنا مشاكلنا الداخلية. إن أردت أن تحظى بوجود صحي وحالة صحية، توقف عن سؤال عقلك أن يُصلح لك هذه الأمور. فقط أعتق عقلك من وظيفة أن يضمن لك أن كل شخص وكل شيء سيكون كما تريده أن يكون من أجل أن تشعر بأنك أفضل من الداخل. عقلك ليست لديه الكفاءة للقيام بذلك. قم بتسريحه ليكون حرا، وتخلص أنت في المقابل من مشاكلك الداخلية.

تستطيع أن تبني علاقة مختلفة بينك وبين عقلك. كلما بدأ عقلك يملي عليك ما ينبغي عليك عمله وما لا ينبغي عليك عمله من أجل أن يتناسب العالم من حولك مع مفاهيمك الخاصة المسبقة، لا تستمع إليه. الأمر يشبه تماما عندما تحاول التوقف عن التدخين. فبغض النظر عما يقوله لك عقلك، عليك فقط أن تتوقف عن التقاط السيجارة ودسها في فمك. ولا يهم ما إن كان هذا فقط بعد

www.jadidpdf.com

تناولك وجبة العشاء أم قبل ذلك. ولا يهم ما إن كنت قلقًا وتحتاج إلى السيجارة أم لا. لا يهم أيّا كانت الأسباب، المهم هو أن لا تمتد يدك إلى السيجارة بعد الآن. كذلك هو الأمر بالنسبة إلى عقلك، عندما يبدأ في سرد ما ينبغي عليك القيام به من أجل أن تكون على ما يرام من الداخل، لا تلبّي ما يقوله لك. الخلاصة هي أن كل شيء سيكون على ما يرام في حال كنت أنت على ما يرام. وهذا هو الوقت الوحيد الذي سيكون فيه كل شيء على ما يرام.

كل ما عليك القيام به هو أن توقف توقعاتك بشأن أن العقل سيصلح كل الأخطاء التي توجد داخلك. هذا هو جوهر كل شيء، هذا هو جذر المسألة برمتها. عقلك ليس هو الجزء المذنب. عقلك، في الحقيقة، بريء. العقل ببساطة عبارة عن كمبيوتر، أي وسيلة. يمكن استخدام العقل في إبداء أفكار عظيمة، وفي حل المشاكل العلمية، وفي خدمة البشرية. لكنك وأنت في حالتك الضائعة، قلت له أن يستغرق جلّ وقته في استحضار الحلول الخارجية لحل مشاكلك الشخصية الداخلية. أنت الذي قمت بمحاولة استعمال العقل التحليلي لحماية نفسك من التفتح الطبيعي لأحداث الحياة.

بمراقبة عقلك، ستلاحظ أنه منغمس في محاولة جعل الأمور على ما يرام. تذكّر بوعيٍ كامل أن الاستمرار في محاولة جعل الأمور على ما يرام ليس بالشيء الذي تريده. قم بفك ارتباطك عن عقلك بلطف. لا تحاربه. لا تحارب عقلك إطلاقا. لأنك لن تفوز أبدا. فهو إما سيهزمك الآن، أو أنك ستكبح جماحه لبعض الوقت، فهو سيعاود هزيمته لك لاحقا. وبدلا من محاربة العقل، فقط لا تتعاون معه. عندما تجد أن عقلك يتحدث إليك عن كيفية إصلاح العالم

www.jadidpdf.com

والجميع من أجل أن يتناسب ذلك معك، فقط لا تستمع إليه.

الحل هو أن تبقى هادئا. هذا لا يعني أن عقلك يجب أن يكون هادئا. أنت كن هادئا. أنت، الموجود في الداخل وتراقب هذا العقل العصبي، كن هادئا فقط. ستجد نفسك فيما بعد تتراجع خلف العقل وتصبح مراقبا له لأنك كنت دوما تتواجد هناك. أنت لست العقل المفكّر، أنت من يعي وجود العقل المفكّر. أنت الوعي الموجود خلف العقل الذي يَعي وجود الأفكار. في اللحظة التي تتوقف عن وضع قلبك كله وروحك بالكامل داخل عقلك وكأنه هو منقذك وحاميك، عندها ستجد نفسك خلف العقل ومراقبا له. هكذا تتعرّف على أفكارك، لأنك هناك في الوراء تراقب هذه الأفكار. وفي النهاية ستكون قادرا على الجلوس هناك بهدوء، وبوعي، وستقوم بعملية مراقبة العقل.

عندما تصل إلى هذه الحالة، ستنتهي كل مشاكلك مع العقل. عندما تنسحب لتتخذ مكانك خلفه، فأنت ووعيك لم تعودا متورّطَين في عملية التفكير. التفكير هو عبارة عن شيء يقوم به العقل وأنت تراقبه. أنت فقط موجود هناك، واعيًا بأنّك واعٍ. أنت الوجود السّاكن هناك، أنت الوعي. هذا ليس بشيء عليك التفكير به، أنت هو هذا الشيء. تستطيع أن تراقب العقل وهو يصير عصابيًا، لكن لا تتدخّل. هذا كل ما عليك فعله لكي تنفصل عن العقل المضطرب. العقل يعمل لأنك أنت مَن يعطيه الانتباه. اسحب انتباهك عنه، ستجد هذا العقل المفكّر يتراجع ويضعف.

جرّب هذا الأمر على أشياء صغيرة. مثلًا، قال أحدهم شيئا لك لا تحبّه، أو أسوأ من ذلك، لم يعترف بك على الإطلاق. كنت تمشي في طريقك وقابلت صديقًا لك. ألقيت عليه التحية إلا أنه لم يرد عليك

www.jadidpdf.com

ومضى لحال سبيله. لم تعرف ساعتها ما إذا كان صديقك قد سمعك أم أنّه في الحقيقة تجاهلك. أنت غير متأكّد ما إن كان صديقك غاضب منك أم ما الذي يجري بالضبط. بدأ عقلك هنا يشطّ قليلا. ها هو الوقت المناسب للتحقّق من واقع اضطراب العقل! فهناك مليارات الأشخاص في هذا الكوكب، وواحد من هذه المليارات لم يرد عليك التحيّة. هل تقول إنه ليس بإمكانك معالجة هذا الأمر؟ هل يبدو ذلك منطقيّا؟

قم باستخدام هذه المواقف الصغيرة التي تحدث حولك في الحياة اليوميّة من أجل تحرير نفسك. ففي المثال السابق، أنت اخترت أن لا تتورّط مع الذات. هل ذلك يعني أنك قمت بإيقاف عقلك من التجوّل في دوائر مختلفة محاولا استيعاب ما الذي يجري؟ لا. لكن يعني ببساطة أنك كنت مستعدّا وقادرا على مراقبة عقلك وهو يخلق الميلودراما القليلة الخاصة به. راقب الإزعاج الذي أحدثه بخصوص كيف جرحك ذاك الموقف، وكيف أن أي شخص قادر على أذيتك. راقب العقل وهو يحاول معرفة ما الذي يمكن عمله حيال ذلك. فقط تعجّب من حقيقة أن كل هذا يجري في داخلك فقط لأن أحدهم لم يرد عليك التحية. هذا في الحقيقة شيء لا يصدّق. قم فقط بمراقبة العقل وهو يتحدّث، وتابع أنت استرخاءك وتخلّيك عن هذا الأمر. تواجد خلف كل هذا الضجيج.

عليك فقط أن تستمر في عمل هذا مع كل الأشياء الصغيرة التي تظهر لك كل يوم. إن ما تقوم به هو شخصيّ جدّا، وأنت تقوم به في داخلك. سترى بعد حين أن عقلك وبشكل مستمر يدفعك للجنون بسبب أشياء غير هامة على الإطلاق. إذا كنت لا تحب أن

www.jadidpdf.com

تكون على هذه الشاكلة، توقف إذن عن تزويد ذاتك بالطاقة. هذا هو كل ما في الأمر. لو قمت باتباع هذا الطريق، فكل ما عليك فعله هو الاسترخاء والتخلّي عن الأشياء. عندما ترى أن مثل هذه الأمور بدأت تأخذ مجراها في الداخل، قم فقط بإرخاء كتفيك، وأرِح قلبك، وتواجد خلف ما يحدث. لا تلمس هذا الشيء. لا تتورط معه. ولا تحاول إيقافه. كن فقط واعيا بأنك ترى ما يحدث. هكذا تتم عملية الخروج من هذا الأمر. تخلّى عنه وحسب.

ابدأ رحلتك إلى الحريّة بتذكير نفسك بانتظام أن تقوم بمراقبة ذاتك. هذا سيحفظك من الضياع في ذاتك. لأن الإدمان على العقل الشخصي يُعتبر مشكلة رئيسية، لابدّ وأن تضع لنفسك أسلوبًا تتذكّر به أن تراقب نفسك. هناك بعض الممارسات البسيطة جدّا للوعي يستغرق عملها ثوانٍ فقط، لكنّها ستساعدك في البقاء متمركزًا خلف عقلك في مركز الوعي. في كلّ مرة تدخل فيها سيارتك، وتتّخذ مكانك على المقعد، توقّف قليلا. خذ لحظة لتتذكّر أنك توجد على كوكب يدور وسط فضاء فارغ. ثم ذكّر نفسك فيما بعد بأنك لن تتورّط في الميلودراما الخاصة بك. بكلمات أخرى، دع الأمور تجري كما يحلو لها، وذكّر نفسك أنّك لا تريد أن تلعب لعبة العقل. فيما بعد، وقبل أن تخرج من سيارتك، قم بتذكير نفسك بهذه الأشياء مرة أخرى. ولو أردت بالفعل أن تكون متمركزًا، قم بتذكير نفسك بهذه الأشياء كلّما رفعت سماعة الهاتف أو فتحت الباب لأحدهم. ليس عليك أن تقوم بتغيير أي شيء. فقط كن هناك، منتبهًا إلى أنك منتبه. إنها مثل عملية جرد قائمة خاصّة بموضوع ما. فقط قم باختبار ما يحدث في قلبك، وعقلك، وأكتافك... إلخ. قم بإعداد نقاط التصويب هذه

www.jadidpdf.com

خلال كلّ يوم من أيام حياتك لتساعدك على أن تتذكر مَن أنت، وما الذي يجري في داخلك.

هذه الممارسات تخلق دقائق قليلة من الوعي المركّز. ومع الوقت ستزداد المدة باستمرار ويصبح الوعي المركّز هو موطن الذات. في هذه الحالة، تكون أنت دائمًا مُدركًا إلى أنك مُدرِك. لا توجد ساعة لا تكون خلالها في حالة عدم إدراك. لا يوجد هناك مجهود ليُبذَل. لا يوجد هناك شيء لتقوم به. أنت فقط موجود هناك، واعٍ بأن هناك أفكارًا ومشاعر يتم خلقها حواليك، فيما يتفتح العالم أمام حواسك.

في نهاية الأمر، إنّ كلّ تغيير في تدفّق الطاقة، سواءً كان بتحريضٍ من العقل أو عن طريق تحوّلات في القلب، سيكون هو من يذكّرك بأنك هناك في الخلف تراقب ما يجري. الآن صار ذلك الشيء الذي اعتادَ أن يُعيقك هو نفسه الذي يوقظك. لكن عليك أوّلا أن تكون هادئا لدرجة كافية حتى لا يكون ذلك مجرّد ردّة فعل. هذه هي نقاط التصويب التي ستساعد في تذكيرك بأن تبقى متمركزا. وفي النهاية ستكون هادئا بما فيه الكفاية بحيث ستقوم بمراقبة قلبك بسهولة وهو يسجّل ردّة فعله، ويتخلّى عن كل هذه الأمور حتى قبل أن يتخلّى عنها العقل. وخلال نقطة معيّنة من الرحلة سيكون الأمر كلّه متعلّق بالقلب لا بالعقل. سترى حينها أن العقل يتبع القلب. القلب سيتفاعل مع الأشياء لوقت طويل قبل أن يبدأ العقل في الحديث عنها. عندما تكون في حالة وعي، فإنّ تحولات الطاقة في قلبك تجعلك واعيا باستمرار إلى أنك هناك في الخلف وتقوم بالمراقبة. عملية التخلّي هذه التي تقوم بها عند مستوى القلب لن تدع للعقل فرصة حتى للتخلّي، لأن القلب يكون قد سبقه وقام بها قبله.

www.jadidpdf.com

أنت الآن في طريقك الصحيح. والشيء نفسه الذي كان يقيّدك بالأمس صار يساعدك اليوم. عليك أن تستغلّ كل الطاقات لصالحك. طريق التخلّي عن الأشياء هذا سيمكّنك من تحرير طاقاتك، وبالتالي تستطيع تحرير نفسك. ففي خضمّ حياتك اليوميّة، وبتحرير نفسك من قيود الذات، تصبح لديك القدرة فعلًا على سرقة الحريّة من أجل روحك. وهذه الحريّة عظيمة جدًا لدرجة أنه تمّ إطلاق مسمّى خاص بها، وهو: الانعتاق.

www.jadidpdf.com

الفصل الحادي عشر

الألم هو ثمن الحرية

إنّ أحد المتطلّبات الضروريّة للنموّ الروحي والتحوّل الشخصي العميق هو التعايش بسلام مع الألم. لا يمكن لأيّ تطوّر ولا توسّع أن يحدث دون تغيير، والمراحل التي يحدث فيها هذا التغيير ليست دائمًا مريحة. عملية التغيير تشمل تحدٍّ لِما اعتدنا اعتباره مناسبًا لنا ويشمل جرأة على التساؤل عن احتياجاتنا التقليدية للأمان، والراحة، والسيطرة. هذه الأمور غالبا ما يتم أخذها وفهمها على أنّها تجارب مؤلمة.

عندما يصبح الألم مألوفًا بالنسبة إليك يغدو جزءًا من تطوّرك ونموك. حتى لو كرهت فِعلًا الشعور بالاضطرابات الداخلية تلك، فإنّه ينبغي أن تتحلّى بالقُدرة على الجلوس في الداخل بهدوء لمواجهة هذه الاضطرابات إذا أردت أن تعلم ما هو مصدرها ومن أين تأتي. متى ما استطعت مواجهة اضطراباتك، ستُدرك أن هناك طبقة من الألم

www.jadidpdf.com

تتربع عميقا في صميم قلبك. هذا الألم غير مريح البتّة، ويشكّل تحديًا ودمارًا للنفس البشريّة، لدرجة أنك تحاول أن تتجنبه طوال حياتك. وستجد أن شخصيتك بالكامل مبنية على وجودك وطُرُق تفكيرك وتصرفاتك ومعتقداتك التي تمّ تطويرها من أجل تجنّب ذاك الألم.

ولأن عملية تجنّب الألم تمنعك عن اكتشاف وجودك، فإن النمو الحقيقي سيحدث عندما تقرر في النهاية أن تتعامل وتتصرف مع هذا الألم. ولأن الألم يوجد في صميم القلب، فإنه يكون ظاهرا ويؤثّر في كل شيء تقوم به. لكن هذا الألم ليس هو ذاك الألم الجسدي الذي تستقبله عادة كرسالة من جسدك. الألم الجسديّ ينبثق فقط عندما يكون هناك خطأ ما على المستوى الفيزيولوجي. أمّا الألم الداخلي فهو دائما هناك، مختبئ تحت طبقات من أفكارنا وعواطفنا. ونشعر به أكثر عندما تُصاب قلوبنا بأيّ اضطراب، فنرى العالم لا يسير وفق توقعاتنا. هذا هو الألم النفسي الداخلي.

لقد تم بناء الذات نزولا عند رغبات تجنّب هذا الألم، وكنتيجة لذلك، صار الخوف من الألم يُشكّل أساسًا في تكوينها. ولفهم واستيعاب هذا الشيء، لاحظ مثلا لو كان الشعور بالرفض هو أحد مشاكلك الرئيسية، فستخاف من كل التجارب التي قد تسبب لك الشعور بأن هناك من يرفضك. وعليه سيصبح هذا النوع من الخوف جزءًا من ذاتك. حتى لو كانت الأحداث الحقيقية التي تتسبّب في شعورك بالرفض لا تحدُث إلا نادرًا، ألّا إنك تجد نفسك مضطرًا للتعامل مع الخوف من الرفض طوال الوقت. هكذا نخلق نحن الألم الذي يكون دائما موجودا في داخلنا. واعْلَم أنك لو كنت تقوم دوما بعمل أشياء لتتجنب الألم، فسيتحول الألم عندها إلى شيء يسيطر

www.jadidpdf.com

على حياتك ويتحكم بها. كل أفكارك ومشاعرك ستتأثر بمخاوفك.

وسوف ترى يوما ما بأن أيّ نمط من أنماط السلوك المعتمِدَة على محاولة تجنّب الألم يتحوّل هو نفسه إلى مدخل للألم. إذا كنت مرعوبا من أن يتم رفضك من قبل شخص ما وقمت في الوقت نفسه بالاقتراب من ذلك الشخص في محاولة لنيل قبوله لك، فأنت كمن يتزحلق على طبقة جليد رقيقة جدا. كل ما على الآخرين عمله هو النظر إليك نظرة جانبية أو قول شيء بطريقة خاطئة، فإذا بك تشعر بألم الشعور بالرفض. خُلاصة القول هي أنه طالما أنك تقترب من الآخرين باسم الرفض، فستكون كمن يرقص على حافة الرّفض طوال عملية التعامل مع الآخرين. فبطريقة أو بأخرى، إن المشاعر التي تنتابك ستجد طريقها مرة أخرى إلى الدافع وراء تصرّفاتك. محاولة تجنّب الألم هي ما يتحكّم بتصرفاتك ويرتبط بها، وستشعر بهذا الارتباط في قلبك.

القلب هو المكان الذي يأتي منه الألم. ولهذا تراودك مشاعر الاضطراب طوال يومك. إنّ جوهر الألم موجود في صميم القلب. جميع أنماط تصرفاتك وسمات شخصيتك تدور كلها على محاولات لتجنب الألم. كمحاولاتك للحفاظ على وزنك عند حد معيّن، وارتداء نوعية معينة من الملابس، والتحدّث بطريقة معيّنة، واختيار تسريحة معيّنة لشعرك. كل ما تقوم به هو محاولات لتجنب الألم. ولو أردت التحقّق من صحة ذلك، جرّب فقط أن ترى ما الذي سيحدث لك لو أن أحدًا ما جاء على ذِكر شيءٍ عن وزنك أو انتقد ملابسك، ستشعر بالألم. في كل وقت تقوم أنت بعمل شيء ما تحت مسمّى محاولة تجنّب الألم، فإن هذا الذي تفعله هو نفسه سيتحول إلى رباط

www.jadidpdf.com

قابض على مكامن الألم الذي تحاول تجنّبه.

إذا لم تكن ترغب في التعامل مع جوهر الألم، فإن ما تقوم به لتجنّب هذا الألم يتطلّب جهدًا مضاعفًا. فلو كنت تختبئ وراء حياة اجتماعية مشغولة، عندها فإن أي شيء يفعله أحد ما وفيه تحدٍّ لثقتك بنفسك، كعدم توجيه دعوة لك لحضور مناسبةٍ ما مثلا، سيتسبب في شعورك بالألم. لنقُل افتراضًا إنّك دعوت صديقًا لمشاهدة فيلم سينمائيّ معك، لكنه اعتذر لك بأنه مشغول. بعض الأشخاص تجرحهم مثل هذه المواقف. ستشعر بالألم في حال كانت دعوتك أساسًا هي محاولة لتجنّب الألم. دعنا نقول مثلا أنك ذهبت إلى الخارج وناديت كلبك، "حسنًا، سبوت، تعال إلى هنا!" وكلبك لم يأتِ. هنا سنرى أنه لو كان السبب وراء نداءك له هو لإطعامه، وهو لم يأت، عندها ستكتفي بأن تضع له طعامه في وعائه وستتركه ليأكله متى شاء. لكن لو كان سبب ندائك سبوت هو أنّك مررْتَ بيوم صعب، وسبوت لم يستجب لك، عندها ستشعر بالألم وستقول، "حتى الكلب لا يحبني." لماذا كان هناك شعورا بالألم عندما لم يأت إليك الكلب عندما ناديته؟ لماذا يكون هناك شعورا بالألم عندما تدعو صديقا ليرافقك لمشاهدة فيلم سينمائيّ لكنه يعتذر ويقول أنّه ذاهب لمكان آخر؟ كيف يسبّب موقف كهذا شعورًا بالألم؟ هذا يحدث لأن هناك ألمًا في أعماقك لم تقُم أنت بتصريفه مُسبقًا. وكل محاولاتك لتجنّب ذاك الألم خلقَت في الداخل طبقات بعضها فوق بعض من الحساسيات التي ترتبط كلها بذلك الألم المختبئ في الداخل.

دعونا للحظة نرى كيف تشكّلت تلك الطبقات في الداخل. فمن أجل تجنّب ألم الرّفض لك من الآخرين، عملت جاهدا لإقامة

www.jadidpdf.com

صداقات. لكن لأنك رأيت كيف أن رفضك من الآخرين هو امر ما زال ممكنًا، حتى من قِبَل أصدقاء لك، فستعمل بجهد أكبر لمنع ذلك الرفض من أن يحدث لك مرة أخرى. ولكي تنجح في ذلك، يجب أن تكون متأكدا من أن كلّ تصرفاتك التي تقوم بها مقبولة للآخرين. وهذا ما يحدّد لك كيف تلبس وكيف تتصرف. لاحظ هنا أن تركيزك لم يعد حول الرّفض في حد ذاته. صار الآن حول ملابسك وطريقة كلامك والسيارة التي تقودها. أنت تماديت في الذهاب إلى طبقة أخرى الآن بعيدًا عن الألم الجوهريّ. إذا اقترب أحدهم منك وقال لك، "عجبًا، ظننت أن بإمكانك حيازة سيّارة أفضل من هذه بكثير!" هنا ستشعر بانزعاج. كيف يتسبّب ذلك في شعورك بالألم؟ ما هي المشكلة في أن أحدًا ما تفوّه بشيء ما بخصوص سيارتك؟ لابدّ وأن تسأل نفسك عن ماهيّة هذا الشيء الذي تحرّك في قلبك. ما هو ذلك الشعور؟ لماذا يحدث شيء كهذا؟ الناس عادةً لا تطرح أسئلة كهذه، فقط حاول أن تمنع ذلك عن الحدوث لك.

يجب أن تذهب أعمق من ذلك وتنظر إلى ديناميّة تلك الطبقات التي تراكمت داخلك. فهناك في الصّميم يوجد الألم. بعد ذلك، وأيضا من أجل أن تتجنّب الألم، تحاول أن تبقى مشغولا مع الأصدقاء وتختبئ في قَبولهم لك. هذه هي الطبقة الأولى. ثم، ومن أجل أن تتحقّق من قبولهم لك، تحاول أن تظهر نفسك بطريقة معيّنة من أجل أن تفوز ببعض الأصدقاء وتُحدث تأثيرًا في الناس. هذه طبقة أخرى. كلّ طبقة من هذه الطبقات ملتصقة مع الألم الأصليّ الذي في داخلك. ولهذا فالسبب بسيط، كل يوم فيه تفاعل واتصال بالآخرين يؤثّر فيك بشكل كبير جدا. إذا لم يكن الألم الحقيقي هو المحرّك

www.jadidpdf.com

الذي يقف وراء محاولاتك لإثبات نفسك يوميا، فمهما قال الناس عنك لن يؤثر فيك. لكن بسبب أنّ تجنّب الألم هو السبب الذي من أجله تحاول إثبات نفسك، فإنك تجلب إمكانيات التعرّض للألم في كل ما يحدث لك. وتنتهي بأن تصبح حسّاسًا جدًّا إلى درجة أنك لا تقوى على الحياة في هذا العالم دون أن تتأذى. أنت لا تستطيع حتى أن تتفاعل مع الناس أو تمارس أيّ نشاطات يوميّة عاديّة دون أن تؤثّر تلك الأحداث على قلبك. ولو قمت بالمراقبة بشكل دقيق ستجد أنه حتى التفاعل البسيط غالبا ما يتسبّب لك في درجة ما من الألم، أو عدم الأمان، أو انزعاج عام.

ولأجل أن تبتعد قليلا عن كل ذلك، أنت تحتاج أوّلا إلى بعض وجهات النظر الجديدة. قم بالمشي خارجًا في إحدى الليالي الصافية وانظر إلى السماء. أنت تجلس على كوكب يدور حول نفسه وسط اللامكان بكل ما في هذه الكلمة من معنى. ومع أنك ترى فقط بضعة آلاف من النجوم، إلا أن هناك مئات المليارات من النجوم في مجرّة درب التبانة الخاص بنا فقط. وتشير التقديرات إلى أن هناك ما يزيد على التريليون نجمة في المجرة اللولبيّة وحدها. وأن المجرة كلها ستبدو لنا كنجمة واحدة لو كان باستطاعتنا رؤيتها جوار مثيلاتها. أنت تقف فقط على كرة من الأوساخ التي تدور حول واحدة من النجوم. من هذا المنظور، هل يهمّك فعلًا ما الذي يظنّه الناس بخصوص ملابسك أو سيارتك؟ هل تحتاج بالفعل للشعور بالإحراج لو نسيت اسم أحد الأشخاص؟ كيف تستطيع أن تجعل واحدًا من هذه الأمور التي بلا معنى تتسبّب في ألم لك؟ إن كنت تبغي الخلاص، وإن كنت تطمع في حياة لائقة، فمن الأفضل لك ألّا تكرّس حياتك لتتجنب ألمًا نفسيًّا

www.jadidpdf.com

ما. ومن الأفضل لك ألّا تقضي حياتك قلِقًا حول ما إن كان الناس يحبونك أم لا، وما إن كانت سيارتك تثير إعجابهم أم لا. أيّ حياة هذه؟ إنها حياة من الألم. ربما لا تشعر بأنك تحسّ بهذا الألم في أغلب الأوقات، لكنّك في الحقيقة تحسّه. أن تقضي حياتك محاولًا تجنّب الألم يعني أن الألم موجود هناك خلفك على الدوام. فعند أيّة نقطة يمكن أن ينزلق لسانك ويقول أمرًا خاطئًا. عند أيّة لحظة، يمكن أن يحدث أي شيء. معنى ذلك أنّك انتهيتَ بأن كرّست حياتك كلّها لتجنّب الألم.

متى ما نظرتَ داخل نفسك، سترى أنّك تعود من جديد إلى الخيارين الرئيسيين السابقين لا غير. أوّلهما أن تترك ألمك في الداخل وتستمر في الصراع مع الخارج. وثانيهما أن تقرّر أنّك لا تريد أن تقضي حياتك كلّها محاولًا تجنّب ألمك الداخليّ، ومن الأفضل لك أن تتخلّص منه. قِلّة من الناس تتجرّأ على تحويل العمليّة في الداخل بهذا الشكل. أما غالبية الناس فلا تدرك حتى بأنها تسير في حياتها محمّلة بجيوب مليئة بالآلام في الداخل وتحتاج منها إلى تفريغ. هل تريد بالفعل أن تحمل كل هذا داخلك وتمضي من أجل تجنّب هذا الألم؟ كيف ستكون حياتك لو كنت غير محكوم بهذا الألم؟ ستكون حُرًّا. ستستطيع المضيّ في هذا العالم بحريّة مطلقة، فقط تستمتع بالحياة، وتكون مرتاحًا بغض النظر عمّا يحدث. تستطيع في الواقع أن تعيش حياة مليئة بالتجارب الممتعة التي عليك فقط الاستمتاع بها مهما كانت طبيعتها. الخُلاصة، ستعيش حياتك ببساطة مُختبرًا وجودك على كوكب يلفّ حول نفسه وسط اللامكان، إلى أن تموت.

لكي تحيا في هذا المستوى من الحريّة، لابدّ وأن تتعلّم ألّا تخاف

www.jadidpdf.com

من الألم والاضطراب الداخلي. طالما أنك تخاف من الألم، ستحاول دوما أن تحمي نفسك منه. الخوف سيجعلك تتصرف هكذا. إذا أردت أن تكون حرّا، انظُر إلى الألم الداخليّ كتحوّل مؤقّت في تدفّق الطاقة لديك. ليس هناك من داع لتخاف من هذه التجربة. يجب عليك أن لا تخاف من الرفض، أو من كيف ستبدو لو أنك مرضت، أو لو مات أحد ما، أو لو حدث شيء ما بصورة خاطئة. أنت لا تستطيع أن تقضي حياتك محاولًا تجنّب أشياء هي في الحقيقة لا تحدث لك، وإلّا صار كل شيء سلبيّا. وما ستنتهي إلى رؤيته هو كَمٌّ من الأشياء التي يُحتمل حدوثها حسب. هل لديك أية فكرة عن عدد الأشياء التي تستطيع أن تتسبّب بألم داخلي أو انزعاج؟ على الأرجح، أكثر من عدد النجوم التي في السماء. إن أردت أن تنمو وتكون حرّا في اكتشاف الحياة، لا تقضي حياتك متجنّبًا أشياء لا تُعَدّ ولا تُحصى، وقد تتسبّب في إيذاء قلبك أو عقلك.

عليك أن تنظر إلى أعماق نفسك ودواخلها وتقرر من الآن وصاعدا أن الألم ليس بمشكلة. بل هو شيء ما موجود في الكون. من الممكن أن يقول لك شخص ما شيئا يسبّب وخزًا في قلبك ويؤثّر عليه، لكن هذا الشيء سيمضي فيما بعد إلى حال سبيله. إنها ليست أكثر من تجربة عابرة. غالبية الناس يصعب عليها أن تتخيل كيف تستطيع أن تنعم بالسلام مع الإزعاجات التي بداخلها. لكن لو لم تتعلم كيف تكون مرتاحا في وجود كل تلك الإزعاجات، فستجد أنك أمضيت حياتك وأنت تكرّسها لتجنّب حدوث تلك الإزعاجات. إذا راودك الإحساس بعدم الأمان، فاعلم أنه مجرد شعور. واعلم أنك تستطيع احتمال المشاعر المزعجة. إذا شعرت بالإحراج، فهو مجرد

www.jadidpdf.com

شعور. إنه جزء من طبيعة الخلق. إذا شعرت بالغيرة واحترق قلبك بسببها، فقط انظُر إلى شعورك بالغيرة بموضوعية، وكأنك أُصِبت بجرح خفيف. إنه مجرّد شيء في الكون لكنه يمر عبر نظامك. اضحك عليه، استمتع به، لكن لا تخشاه. هو لا يستطيع لمسك ما لم تقم أنت بلمسه.

دعونا نكتشف ذلك بالنظر إلى النزعات الإنسانية الأساسية الموجودة فينا. عندما يلمس شيء مؤلم أجسادنا، فإننا نتحرك بعيدا عنه بصورة غريزية. ونقوم أيضا بالابتعاد عن الروائح والأطعمة غير المحبّبة لدينا. والحقيقة أن ذواتنا تتصرف على هذا النحو أيضا. إذا ما لمسها شيء مزعج، تميل هي أيضا للانسحاب والتراجع حماية لنفسها. تقوم بهذا التصرف عند الشعور بفقدان الأمان والغيرة وكلّ الأشياء الأخرى التي تحمل الذبذبات التي ناقشناها سابقا. فالمعنى الجوهري يكمن في أن "انغلاقك" هو ببساطة محاولة منك لوضع درع واقية حول طاقتك الداخلية. وأنت تشعر بهذا من خلال الضّيق الذي ينتاب قلبك. يقول أحدهم شيء ما يثير استياءك فتشعر على الفور بانزعاج في قلبك. ثم يبدأ عقلك بالتحدث إليك، "لستَ مضطرًّا إلى تحمّل هذا. سأبتعد عن هذا الشخص، ولن أجتمع به مرة أخرى. سيندم على ما قال." هنا يقوم قلبك بمحاولة الانسحاب ممّا يحدث ومحاولة حماية نفسه كي لا يخوض تجربة الشعور بهذا الانزعاج مرة أخرى. أنت تقوم بهذا التصرّف لأنّك لا تستطيع تحمّل الألم الذي تشعر به. وما دمتَ لا تستطيع تحمّل الألم، فستكون ردّة فعلك هي الانغلاق كي تحمي نفسك. وما إن تنغلق، حتى يقوم عقلك بتشييد بنية نفسيّة كاملة حول طاقتك المنغلقة هذه. وستقوم أفكارك حينها

www.jadidpdf.com

بتبرير السبب في كونك على حق، والآخر على خطأ، وماذا ينبغي عليك عمله بصدد ذلك.

لو تقبّلت ذلك وأخذت به، سيصبح جزءا منك. وسيبقى الألم لسنوات عديدة في جوفك وسيصبح واحدًا من اللبنات الأساسية لحياتك كلها. وسيحدّد لك كل ردّات فعلك المستقبلية وأفكارك وأولوياتك. عندما تتعامل مع موقف ما برفضك للألم الذي قد يسبّبه لك، عندها سينبغي عليك تعديل تصرفاتك وأفكارك من أجل حماية نفسك. سيكون لزاما عليك فعل هذا لتفادي أي شيء بإمكانه أن يزيد من حدّة ما اختزنته في داخلك عن الحدث. وسينتهي بك الأمر ببناء هيكل حماية كامل حول ما أغلقته في داخلك. ولو كان لديك الوضوح لمراقبة هذا الذي يحدث، وتفهّمت العواقب المترتبة عليه على المدى البعيد، لاخترت أن تكون حرّا وتتخلّص من هذه المصيدة. لكنك لن تكون حرًّا حتى تصل إلى النقطة التي تستطيع عندها أن تكون مستعدّا للتخلّي عن الألم الأوّلي بدلا من محاولاتك تجنّبه. عليك أن تتعلم كيف تتجاوز الميل الدائم لتجنّب الألم.

إن الأشخاص الحكماء لا يريدون أن يبقوا عبيدًا لمخاوفهم. فيسمحون بأن يكون العالم من حولهم على ما هو عليه بدلا من أن يصبحوا هم في حالة خوف منه. فهم يساهمون في الحياة بإخلاص لكن ليس بهدف تجنب ذواتهم. لو عرّضتك الحياة لشيء ما يسبّب لك اضطرابا في الداخل، فبدلا من الانسحاب بعيدا عنه، دعه يمرّ عبرك كعبور الرياح. ففي النهاية، تحدث أشياء كثيرة وبشكل يومي وتسبّب اضطرابا للإنسان. بإمكانك أن تشعر وفي أية لحظة بالإحباط والغضب والغيرة وعدم الأمان أو الإحراج. ولو لاحظت، لرأيت أن

www.jadidpdf.com

القلب يحاول دوما إبقاء هذه المشاعر بعيدا عنه. لو أردت أن تكون حرّا، فلابدّ من أن تتعلم التوقّف عن محاربة هذه المشاعر الإنسانية.

عندما تشعر بألم، فقط انظر إليه كطاقة. ابدأ فقط برؤية هذه التجارب الداخلية كطاقة تعبُر من خلال قلبك وأمام وعيك. ثم استرخ. اعمل عكس التقلّص والانغلاق. استرخ وتخلّى عن الأمور التي تحدث. أرح قلبك إلى أن تجد نفسك وجهًا لوجه في مواجهة المكان الذي يؤلمك بالضبط. إبقى في حالة انفتاح واستقبال بحيث تكون حاضرا هناك حيث موقع التوتّر. يجب أن تكون قادرا على أن تبقى حاضرا بالضبط في مكان الضيق والألم، ثم استرخ بعدها واذهب أعمق إلى الداخل. هذا يُعتبر نموًّا وتحوّلًا من النوع العميق. لكنك لن ترغب في عمل ذلك. ستشعر بمقاومة هائلة، وهذا ما يجعل هذه التجربة قويّة جدّا. فعندما تكون مسترخيًا لكنك تشعر بالمقاومة، يكون القلب عندها راغبا في الانسحاب والانغلاق والحماية والدفاع عن نفسه. لكن استمر في الاسترخاء. أرْخِ كتفيك وأرح قلبك. تخلّى عن الأمر واترك مساحة للألم كي يعبر من خلالك. هو ليس أكثر من طاقة. فقط انظُر إليه كطاقة ودعها تمر.

لكنك لو فرضت حصارا حول الألم ومنعته من العبور، فسيبقى في داخلك. وهذا هو سبب نزوعنا الطبيعيّ للمقاومة التي تأتي بنتائج عكسيّة دائما. إذا كنت لا ترغب في الألم ولا تريده، فلماذا تغلق عليه وتبقيه في الداخل؟ هل تظنّ بالفعل أنك لو قاومته، سيذهب بعيدا عنك؟ هذا ليس صحيحا. لو تخلّيت عن الألم وتركت الطاقة تعبر من خلالك، عندها سيذهب بعيدا. لو قمت بعمليّة الاسترخاء عندما يأتي إليك الألم من داخل قلبك، وتجرّأت بصدق لمواجهته، عندها

www.jadidpdf.com

سيعبُر. في كلّ ساعةٍ تسترخي فيها وتدع الأمور وشأنها خلالها، يغادرك جزء من الألم إلى الأبد. لكن في كلّ ساعة تقوم خلالها بالمقاومة والانغلاق، فإنّك تبني الألم داخلك. الأمر يشبه كثيرًا سدّكَ لتيّارٍ ما. بعدها ستضطرّ لاستخدام الذّات لخلق مسافة بينك أنت الذي يختبر هذا الألم وبين الألم نفسه. هذا هو أصل كل الضجيج الذي في عقلك: هو محاولة لتجنّب الآلام المخزونة داخلك.

إن أردت أن تكون حرًّا، فلابدّ أن تتقبّل بداية أن هناك ألمًا موجودًا في قلبك. أنت من قمت بتخزينه هناك. وأنت قمت بكل ما يخطر على بالك لتُبقيه هناك، في الأعماق، فقط من أجل ألّا تضطر للشعور به. توجد هناك أيضا مشاعر هائلة من البهجة والجمال والحب والسلام داخلك. لكنها كلها في الجانب المعاكس من الألم. وفي الجانب المعاكس من الألم هناك أيضا نشوة وهناك حريّة. إن عظمتك الحقيقية تختبئ في الجانب المضاد لطبقة الألم تلك. يجب عليك أن تكون قادرا على قبول الألم كي تتمكّن من العبور إلى الجانب الآخر. فقط تقبّل أن الألم سيظلّ هناك وحينها ستشعر به. وستقبل ذلك، وإذا ما قمت بالاسترخاء، فسيأخذ الألم لحظة أمام وعيك، ثم سيمر. هكذا يمرّ هو دائمًا.

في بعض الأحيان ستلاحظ أن هناك شعورًا بالحرارة في الداخل أثناء عبور الألم. في الواقع، حين تسترخي في طاقة الألم، قد تشعر بحرارة هائلة في قلبك، وهو عبارة عن الألم الذي يتم تطهيره من قلبك. تعلّم كيف تستمتع بتلك الحُرقة. لا يبدو أنك ستستمتع بها، لكنّك ستتعلّم ذلك لأنه يقوم بتحريرك. إن الألم هو ثمن الحرية. في اللحظة التي تكون فيها قادرًا على دفع هذا الثمن، لن تكون خائفا بعدها. في اللحظة التي لن تكون فيها خائفًا من الألم، سيكون

www.jadidpdf.com

بمقدورك أن تواجه كلّ أمور الحياة دون خوف.

في بعض الأحيان ستمرّ بتجارب عميقة ستسبّب لك شعورًا بألم شديد في الداخل. إن كان الألم هناك في الداخل، فإنه سيأتيك. إن كنت شخصًا حكيمًا، فستدع الألم وشأنه ولن تحاول تغيير حياتك من أجل تجنّبه. ستقوم فقط بالاسترخاء وتُعطيه المساحة الكافية التي يحتاجها من أجل أن يتحرّر ويحترق عبرك. أنت لست بحاجة إلى وجود مثل هذه الأشياء في داخلك. فأنت من أجل أن تشعر بالحبّ والحريّة، من أجل أن تجد السّكينة في داخلك، لابدّ لكل الألم الموجود في الداخل أن يغادر. وبهذا الفعل الداخليّ يُمكن أن تعيش الطّمأنينة وتراها واقعًا حقيقيًّا في وجودك. إن النمو الروحاني يحدث في اللحظة التي تكون عندها مستعدًّا ومُدركًا أنّك لابدّ وأن تدفع ثمن الحريّة. يجب عليك أن تكون دومًا على استعداد وفي كل الظروف أن تبقى واعيًا في مواجهة الخوف. وأن تعمل مع قلبك عن طريق الاسترخاء للبقاء منفتحًا على الدوام.

تذكّر، أنك لو انغلقتَ بخصوص شيء ما، فستُحافظ على المستوى النفسيّ حسّاسًا بخصوص ذلك الشيء بقيّة عمرك. ولأنك تختزنه داخلك، ستكون خائفًا من أن يحدث لك مرة أخرى. لكنك لو استرخيت بدلا من الانغلاق، سيجد هذا الخوف طريقه إلى الخارج من خلالك أنت. إذا بقيتَ مُنفتحًا، فالطاقة المنغلقة داخلك ستتحرّر بشكل طبيعيّ، ولن يكون عليك أن تتحمّل ذلك مرّة أخرى.

هذا هو جوهر العمل الروحي. عندما ترتاح لمرور الألم من خلالك، ستكون حرا. لن يتمكن هذا العالم من أذيتك مرة أخرى لأن أسوأ ما يمكن للعالم أن يفعله بك هو أن يحرّك الألم المخزون

www.jadidpdf.com

داخلك. إذا لم تكن تُعير هذا الأمر اهتمامًا، وإذا لم تعد خائفا من نفسك، فأنت حُرّ. وعندها ستكون قادرًا على المضيّ في هذا العالم نابضًا بالحياة وحيًّا أكثر من أيّ وقت مضى على الإطلاق. ستشعر بكل شيء حولك على المستوى الأعمق منك. وستبدأ في خوض تجارب جميلة بالفعل تأتي من الداخل. وستستوعب في النهاية أن هناك مُحيطًا من الحبّ يقطن خلف كل ذاك الخوف والألم. وستساندك هذه القوة عن طريق تغذية قلبك من الأعماق. ومع مرور الوقت، ستبني علاقة شخصية قوية مع هذه القوة الجميلة التي في داخلك. وستحلّ هذه العلاقة مكان العلاقة الحاليّة التي توجد بينك وبين الألم والاضطراب الداخليّ. وعندها سيعمّ السّلام والحب حياتك. عندما تجتاز طبقة الألم، ستكون في النهاية حرًّا من قيود الذات.

www.jadidpdf.com

تستطيعون تحميل المزيد من الكتب الجديدة والحصرية على موقع

www.jadidpdf.com

www.jadidpdf.com

يمكنكم تحميل المزيد من الكتب الجديدة والحصرية على موقع
www.jadidpdf.com

www.jadidpdf.com

الجزء الرابع

الذّهاب إلى ما بعد المتناول

www.jadidpdf.com

www.jadidpdf.com

الفصل الثاني عشر

هدم الجدران

عند نقطة معيّنة من عمليّة نموّك الروحي، ستشعر أن داخلك صار هادئًا أكثر. هذا يحدث بشكل طبيعي جدّا كلّما اتّخذت موطنًا أعمق من الداخل. ومع الوقت تُدرك أنّه رغم وجودك الدائم هناك، إلّا أنك عادة ما تكون غارقًا بالكامل في سَيلٍ من الأفكار والمشاعر والمُدخلات الحسيّة. وستُدرك أخيرًا أن في استطاعتك الذهاب إلى أبعد من كل تلك الإزعاجات. وكلّما طال جلوسك في موطن الشّاهد الواعي، كلّما ازداد إدراكك بأنّك تملك وسيلة للتحرّر من القبضة السحرية للذّات على الوعي. وأن هناك دائما مخرجًا ما.

إن الانطلاقة الداخليّة من أجل الحريّة قد تم تصويرها تقليديًّا بناء على الاستخدام المفرط وسوء الفهم العام لمصطلح "التنوير". المشكلة تكمن في أن رؤيتنا لمعنى الاستنارة مبنيّة إمّا على تجاربنا الشخصية أو على استيعابنا المحدود لهذا المفهوم. ولأن غالبية الناس

www.jadidpdf.com

ليس لديها أيّة خبرة على الإطلاق في هذا الحقل، فإن حالة التنوير تكون محطّ سخرية عند البعض، أو يُنظر إليها عند البعض الآخر على أنها حالة صوفيّة متجليّة لا يصل اليها أحد. ويمكن القول إنّ الشيء الوحيد الذي يعرفه الناس عن التنوير هو أنّه حالة مجهولة عندهم لم يختبروها بعد. لكن عندما نفهم أن الأفكار والمشاعر والأشياء الحسّيّة تمرّ ببساطة أمام وعيك، فيصبح من المنطقي أن نسأل ما إن كان شعورك بالوعي بحاجة إلى أن يكون محدودًا ومقتصرًا على هذه التجربة أم لا. ماذا لو أن وعيك قام بنقل تركيزه بعيدًا عن مجموعة أفكارك الشخصية، وعن مجموعة مشاعرك الشخصية، وعن مخرجاتك الحسية المحدودة؟ فهل ستكون عندها متحرّرا من روابطك الذاتية الشخصية وقادرًا على اكتشاف ما هو أبعد من ذلك؟ لنبدأ بالسؤال التالي، كيف صار الوعي تحديدًا مرتبطًا بذاتك؟ إنّ إشكاليّة التفكير في مثل هذه الأسئلة تستدعي نقاشًا حول ما هو موجود أساسا خارج حدود العقل. ومن الصعب أن يأتي مثل هذا النقاش من داخل البنية العقليّة التي اعتدنا استخدامها بطريقة معيّنة دومًا دون تغيير. ولهذا السبب، سنبدأ في اكتشاف كيف هي الحالة المتحرّرة، وذلك من خلال استخدام الرّمز. فكما فعل أفلاطون عندما استخدم أسلوب الحوار ليتحدث عن نظريّة "أسطورة الكهف"[1] في العام 360 قبل الميلاد، نحن أيضا سنستخدم قصة قصيرة لنتحدث عن رمزنا المتمثل في قصّة المنزل الحميم.

تخيّل أنك وجدت نفسك يوما وسط حقل مفتوح تُشرق

(1) نظريّة أسطورة الكهف: يبني أفلاطون فكرته الجوهرية في هذه النظرية على أن ما نراه أو ما اعتدنا رؤيته قد لا يكون هو الواقع أو الحقيقة، بل مجرّد ظلال خادعة لها، ولذا فإنّ الحواس بالنسبة له تخدع ولا يمكن الاعتماد عليها.

www.jadidpdf.com

الشّمس عليه بشكل متواصل. كان مكانا جميلا ذا إضاءة عظيمة وامتداد واسع. كان من الجمال بمكان بحيث أنك قررت العيش فيه إلى الأبد. فقمت بشراء الأرض، وفي منتصف الحقل الشاسع شرعت في تصميم وبناء منزل أحلامك. فقمت بوضع بنية تحتيّة صلبة للمنزل لأنك أردت أن يكون المنزل قويًّا ويصمد أبد الدّهر. وقمت ببناء بيتك من كتل خرسانية قويّة كي لا تواجه أية مشاكل مستقبلية في النّخر أو التسريب. وكي تجعل البيت سليمًا من الناحية البيئيّة، قرّرت وضع القليل من النوافذ فيه وبناء سقوف متدلية كثيرة تغطيه. وبعد أن فرغت من تركيب النوافذ، وانتهيت من بناء البيت، وجدت أن حرارة عالية تتسرّب إلى داخله. فقمت بتركيب مصاريع للنوافذ ذات جودة وحماية عاليتين لا تقوم فقط بعكس أشعة الشمس والحرارة للخارج، لكن بالإمكان إقفالها واستخدامها من أجل السلامة أيضا. كان البيت كبيرا جدا لدرجة أنه يتّسع ليكون مخزنا للوازم تكفي للاكتفاء الذاتيّ التام. قمت أيضًا ببناء ملاحق لمعارفك الذين يتّصفون بالهدوء لكي يُبقون البيت نظيفًا ويتركونك في عزلتك. وستكون بالفعل عُزلة، لأن ضالّتك المنشودة هنا هي طَرَف رومانسيّ هادئ، ملتزم بعدم استخدام أيّ هاتف أو مذياع أو تلفزيون أو شبكة إنترنت.

منزلك صار أخيرًا جاهزًا، وكنت سعيدًا جدًّا بالعيش فيه. أحببت مساحة الحقل المفتوحة وكل الضوء المنتشر وجمال الطبيعة الذي يلفه. وأكثر ما يهم، أنك صرت متيّما بهذا المنزل. لقد وضعت قلبك وروحك في كل تصميم داخل هذا البيت، وكان هذا واضحا... البيت بالفعل يعكس حقيقة من "أنت". ومع مرور الوقت، ومع المقارنة بين ولهك بالبيت وشعورك بعدم الراحة المتنامي مع كل

www.jadidpdf.com

المشاهد الغريبة والأصوات التي في الخارج، صرت تستغرق معظم وقتك في الداخل. وحصل بعدها أنك لاحظت أنه ومع كل مصاريع النوافذ والأبواب المحكمة الإغلاق، صرت تشعر بالبيت وكأنه قلعة. لم يشكل لك ذلك الشعور أية مشكلة. لكن بالنسبة لشخص من المدينة، فإنه لأمر مخيف أن تعيش في مكان بعيد وفي عزلة تامّة. بيد أنك كنت ملتزما بأن تشيّده وفق رغبتك.

وبالتدريج صرت معتادًا على العيش بسلام داخل حدود هذا البيت. وبدأت وبسعادة تنشغل بعملك في القراءة والكتابة كما كنت دائما توّاقًا للقيام بذلك. كان الوضع مُريحًا جدًّا في ذلك البيت مع تلك السّيطرة الكاملة على أجوائه، وقد كنت من الحكمة بمكان بحيث قمت بتركيب نظام حديث من الأنوار التي تبعث وتشكّل الضوء. وبسخرية يمكن القول إنّك وجدت بيتك مُريحًا للغاية وممتعًا وآمنًا لدرجة أنك توقفت عن التفكير في الخارج تماما. ففي النهاية، فإن الداخل كان شيئا قد اعتدت عليه وهو متوقّع بالنسبة إليك ويقع في مملكة سيطرتك. أمّا الخارج فكان مجهولا وغير متوقّع وخارج سيطرتك تماما. كان إحساسك بعرينك الداخلي مدعومًا بحقيقة أنه عندما تكون النوافذ والستائر مغلقة في هذا المكان كانت تبدو وكأنها لوحات على الجدران، ولم تكن تُعير حتى مخاطرة الذهاب لفتحها أيّ اهتمام. كانت هذه النوافذ متقنة الصنع لدرجة أنه عندما يتم إطفاء الأنوار تبقى هي سوداء كما هي لا تتغيّر لا ليلا ولا نهارا. لكن لأنك اعتدت أن لا تطفئ الأنوار أبدًا، فلم تلاحظ ذلك حتى تم احتراق لمبّات المصابيح. فقط حينها أدركت المأزق الذي أنت فيه: لم يترك لك أحد ما مصابيح إضافية ملائمة لنظام الإضاءة الجديد الخاص

www.jadidpdf.com

ببيتك. وهذا يعني أنه ما إن يحترق آخر مصباح لديك، سيكون لزاما عليك أن تجد طريقك في البيت متنقّلًا وسط ظلام دامس.

ومن تلك النقطة وما بعدها، فإن النور الوحيد الذي يأتي هو نور الشموع التي احتفظت بها لحالات الطوارئ في البيت. لكن ليس لديك كثير من هذه الشموع لذلك فأنت تحتفظ بها للضرورة. ولأنّك شخص يحبّ النور، صار الأمر صعبا بالنسبة إليك. لكن الأمر لم يصل إلى درجة الصعوبة التي تضطرّك إلى التغلّب على مخاوفك التي بنيتها داخلك حول خطورة مغادرة هذا البيت الآمن. لكن ستجد في النهاية أن الضغوط التي مررت بها جرّاء العيش في هذا الظلام قد دفعت ثمنها من صحّتك، الجسديّة والعقليّة معًا. ومع مرور الوقت، ستتضاءل الذكرى الوحيدة المتبقية من النور التي اختزنتْها ذاكرتك ولن تعود إليك مرّة أخرى.

أصبحت الآن في حالة قلق كبير من مسألة الحفاظ على المنزل مُضاءً. الإضاءة الوحيدة التي تملكها هي تلك التي توفّرها شموعك الثمينة وسط هذا الظلام الدامس. صارت هي الإضاءة الوحيدة في ذلك البيت. كنت منقطعًا عن كل شيء، والراحة الوحيدة كانت تأتيك من الشعور بالحماية التي يؤمّنها لك منزلك. لم تعُد واعيًا البتّة ما سبب خوفك بالضبط، أنت فقط على بيّنة من أنك تخاف من الشعور بعدم الراحة. وكان كل ما يمكنك القيام به هو أن تتمالك نفسك وتصمد. حتى القراءة والكتابة توقّفتَ عن ممارستهما بسبب قلة الإضاءة. كان هناك ظلام، وكنت أنت نفسك غارقا في الظلام.

ثم وفي أحد الأيام، قامت مدبّرة منزلك التي تُشاركك هي بدورها الشعور بالحاجة الماسّة للبقاء آمنة داخل البيت، بمناداتك إلى قبو

www.jadidpdf.com

التخزين في الأسفل. كنت مندهشًا لِما رأيت. وجدت مخزونًا كاملًا من المصابيح لحالات الطوارئ التي يمكن تشغيلها فقط بهزّها قليلا. كانت مدبّرة المنزل قد أخذت بعض هذه المصابيح إلى الأعلى، وكان المخزن مُشِعًّا للغاية. كانت هذه بالفعل نقطة تحوّل في حياتك.

لقد قمت ببذل نشاط عن طريق خلق إضاءة وجمال وسعادة داخل سجنك الذي اخترت أن يكون بيتك. لقد قمت بتزيين كل غرفة وكنت تعمل مع مدبرة المنزل للحفاظ على أضواء مشرقة وزاهية في البيت إلى أن يحين موعد الخلود إلى النوم. باشرتَ أيضًا الشروع في القراءة والكتابة، واتّضح أن مدبرة المنزل التي تقطن معك في البيت تحبّ قراءة كتاباتك. في الحقيقة، لم تكن الإضاءة الصناعية فقط هي التي تنير المنزل. بل بدأت جمرة الحب في التوهّج في قلبيكما معًا. تخيّل عندها الضوء الذي سيخلقه كلاكما بدلا من شخص واحد. وبدأتما في قضاء معظم الأوقات معًا، بل بدأتما التخطيط لتنظيم حفل الزواج. كان الأمر جميلًا جدًّا وأنتما تتعاهدان على الاهتمام ببعضكما وعلى جلب المزيد من الحب والنور إلى بيتكما. ومقارنة بالظلمة التي كنتما تعيشان فيها كلاكما من قبل، فهذا يُعتبر مثل الفردوس.

في أحد الأيام وقع في يدك كتاب من الكتب الموجودة في مكتبتك. أثار الكتاب اهتمامك لأنه كان يتحدث عن النور المشعّ والطبيعي الذي يوجد في "الخارج". وكان الكتاب يتحدث عن كيفية الاستحمام في ذلك النور. ويتحدث أيضا عن الكثير من النور الذي لا تستطيع حتى أن تتخيله، نور موجود بشكل طبيعي دون أن يكون هناك حاجة لأن يعمل أحدهم أيّ شيء لخلقة. كان الأمر مربكًا بالنسبة إليك. فبعد

www.jadidpdf.com

كل ذلك، فالنور الوحيد الذي عرفته كان النور الصناعي الذي كان يأتيك من الشموع والمصابيح. كنت تتساءل كيف بالإمكان خلق نور كاف ومستمرّ حتى النهاية؟ لم يكن لديك تفسير لما يتحدث عنه هذا الكتاب لأنك ترى الأمور وفقًا للطريقة التي كنت تعيشها. أنت كنت تعيش داخل المنزل، ولهذا فأنت كنت تعيش وسط الظلام. كل النور الذي اختبرته ورأيته كان محدودا ضمن هذا المنزل. لقد عشت في هذا البيت مدّة طويلة جدّا لدرجة أن كل آمالك وأحلامك وفلسفاتك ومعتقداتك قد تأسست في إطار ذلك البيت المظلم. كان عالمك كله عبارة عن الحفاظ على الحياة التي تمكّنتَ من إحكام السّيطرة على بناءها لنفسك داخل حدود هذا المنزل.

ومع استمرارك في قراءة هذا الكتاب الذي يبدو أنه غامض وصوفيّ بالنّسبة إليك، لأنّه يتحدّث عن معنى السّير خارجًا في النور الطبيعي. الأمر الذي بدى لك وكأنه وصفًا لنفس مضيئة، ولنور يغمر المكان بالكامل. كان نورا يسقط على كل شيء باستمرار وبشكل متساو. وعلى الرغم من أنه لم يكن لديك إطار مرجعيّ لفهم هذا، إلا أنّه لمس شيئا عميقا داخلك. لكن الكتاب يناقش فيما بعد مسألة الذهاب إلى الخارج، بمعنى، الذهاب لما وراء الجدران التي في العالم والتي خلقتها أنت لنفسك. ويقول الكتاب أنّه ما دمت أنت متعلّقا ومغرما بالعالم الذي خلقته من أجل تجنّب الظلام، فلن تعرف على الإطلاق غزارة وفيض النور الطبيعي الموجود لما بعد حدود بيتك الذي شيّدته. كيف سيكون بمقدورك في أي وقت من الأوقات الذهاب للخارج طالما أنك تعتمد تمامًا على ما بنيته في الداخل؟

إنّ تشبيه الحياة داخل هذا البيت على هذا النحو هو مثاليّ

www.jadidpdf.com

لمأزقنا في الوجود. إن إدراكنا ووعينا بالوجود يعيش في أعماقنا داخل منطقة مصطنعة ومغلقة بشكل مطلق. منطقة لها أربعة جدران، وأرضيّة، وسقف. وهي مُحكمة بشكل لا يدخله أيّ بصيص من نور طبيعي. الضوء الوحيد الذي يصلنا هو ذلك الذي قُمنا بخلقة لأنفسنا. وإذا لم نقم بخلق مواقف جيّدة لأنفسنا، سيكون هناك ظلام دامس. لذلك فنحن مشغولون جدّا بالتزيّين اليوميّ لحياتنا. نقوم بفعل ذلك عن طريق محاولاتنا جلب أشياء معنا للداخل، آملين خلقَ قليل من الضوء، في داخل منزلنا الذي هو من صُنع أيدينا، والذي أحكمنا فيه الإغلاق على أنفسنا.

وهذا هو محور الرؤية عندنا: أنت موجود داخل منزل محكم الإغلاق عن أي نور طبيعي، والمنزل واقع وسط حقل شاسع ومفتوح ممتلئ بضوء رائع. لكن بيتك مصنوع من ماذا؟ كيف بإمكانهم إحكام إغلاق ذلك النور كله عنك وإبقائك محبوسًا في الداخل؟ بيتك مصنوع من أفكارك ومشاعرك. الجدران مصنوعة من ذاتك. هذه هي حقيقة هذا البيت. هو عبارة عن كلّ تجاربك السابقة، كل أفكارك ومشاعرك، كل مفاهيمك ورؤاك وآرائك ومعتقدتك وأحلامك التي قمت بجمعها حول نفسك. قمت بالاحتفاظ بها في مكان ما وفي كل الجوانب. أنت قمت بجرّ مجموعة معينة من الأفكار والأحاسيس معا إلى عقلك، ومن ثم قمت بنسجها معا حسب مفاهيم العالم الذي تعيش فيه. هذه البنية العقلية منعتك بالكامل من أيّ نور طبيعي موجود خارج أسوارها. لديك جدران من الأفكار هي من السماكة والانغلاق بما يكفي لانتشار السّواد بالكامل في تلك البنية. إنك تُعير أفكارك وأحاسيسك اهتمامًا كبيرًا إلى درجةٍ صرت معها لا تسير خارج

www.jadidpdf.com

الحدود التي ترسمها لك تلك الأفكار والأحاسيس.

إذا أردت أن تعرف حجم القَيْد الذي تفرضه عليك تلك الجدران، فما عليك إلا البدء في السّير صوبها. لو افترضنا أن لديك خوف عاطفي من الأماكن المرتفعة، بسبب أنّك سقطت عن السّلّم في صغرك، وظل هذا الانطباع راسخاً في ذهنك. فإن هذا الانطباع يُعَدّ أحد الجدران أو الحواجز التي نتحدث عنها هنا. لنقل مثلا أن هناك شيء ما أثار مخاوفك القديمة من الارتفاعات، وأنت قررت أن تسير باتجاه هذه المخاوف. سترى أنك كلما اقتربت منها، كلما راودتك الرغبة في التراجع. فهذه الانطباعات التي تجمّعت داخلك من الماضي صارت تشكّل نوعًا من الحواجز التي ترغب أنت حدسيًّا في تجنّبها. وهذا شيء طبيعي، لأننا هكذا نتعامل أساسًا مع الجدران، بحيث نتجنّب تخطّيها. لكن لأنّك تتجنّب تخطّيها، ستقوم هي بحبسك داخل حدودها. تصبح هي سجنك لأنها تصبح هي حدود وعيك. ولأنّك غير قادر على التقرّب منها، فإنّك لا تستطيع رؤية ما وراءها.

عندما تقترب أكثر فأكثر من حدود حواجز أفكارك ومشاعرك، تشعر كما لو أنك تسير إلى الهاوية. أنت لا تريد الاقتراب من هذه الحواجز. لكنك إذ أردت الخروج من هذه الحواجز، فلابد أن تذهب إليها وتتجاوزها. وستدرك أخيرا أن الظلام ليس هو القابع هناك. بل هي الجدران السميكة التي تقوم بحجب الضوء اللانهائي. عندما تكون في حالة بحث عن الضوء، فهناك فرق حاسم. عند رؤيتك لجدار يقوم بحمايتك من ظلام سرمدي، فلن ترغب في الذهاب إليه. لكنك لو رأيت جدارا يحجب عنك الضوء، فسترغب في الذهاب إلى هناك لإزالة هذا الجدار. ويقال عادة أن عليك المرور بأحلك الليالي، من أجل

www.jadidpdf.com

الوصول إلى الضوء اللانهائي. هذا لأن ما ندعوه ظلاما هو في الحقيقة انحباس الضوء. لابدّ لك من تجاوز تلك الجدران.

تجاوز تلك الجدران ليس بالأمر الصعب. مرارا وتكرارا، وكل يوم، سيتصادم التدفّق الطبيعي للحياة مع هذه الجدران وسيحاول هدمها. لكن أيضًا، مرارًا وتكرارًا، نحن نقوم بالدفاع عنها. لابدّ وأن تُدرك أنك بدفاعك عن نفسك، تدافع عن جدرانك. فليس هناك من شيء غيرها لتدافع عنه. هناك فقط وعيك بوجودك ومنزل محدود ومغلق بَنَيتَه أنت لتعيش فيه. وما تدافع عنه ليس أكثر من هذا المنزل الذي شيّدته لحماية نفسك، وها أنت تختبئ هناك في الداخل. وعندما يحدث شيء ما يتحدى جدران ذاتك، تصبح دفاعيا جدا. أنت بنيت مفهوما للذات، وانتقلت للداخل لتسكن هناك، والآن صرت تدافع عن هذا البيت بكل ما تملك من قوة. عندما تقولين مثلا، "أنا امرأة تبلغ من العمر خمسًا وأربعين سنة. أنا متزوجة من جو وتخرّجت من تلك المدرسة..." هذه كلها أفكار. والمواقف الحقيقية الانفعالية لا توجد هناك في الداخل معك، فكل ما يوجد هناك هي أفكار أنتِ متشبّثة بها، " لكنّي كنت زعيمة رابطة المشجعين، وكنت رئيسة صفّي." حسناً، هذا كان الوضع قبل ثلاثين عاما. وهذه الأوضاع لا توجد الآن. لكنها موجودة في داخلك، وهي تشكّل الجدران التي تعيشين داخلها.

ماذا لو أنّ أحدًا ما تحدّى مفهوم الذات الخاص بك وقام بإحداث ثقب صغير فيه؟ وماذا لو أن أحدًا ما استطاع أن يحرّك إحدى الأفكار الرئيسية التي يقوم عليها المنزل الذي شيّدته لذاتك؟ تخيّل لو أن أحدًا ما قال لك عندما كنت في العشرين من عمرك،

www.jadidpdf.com

"انتبه! ذانك الشخصان ليسا بوالديك الحقيقيّين. لقد تمّ تبنّيك من قِبَلهم. ألم يقولا لك ذلك قط؟" عندما تسمع هذه المعلومة الصادمة، ستقوم فورًا بنفي ذلك وإنكاره حتى ترى الوثائق التي تثبت ذلك. هذا شيء سيهز كيانك بالكامل. فقط فكرة واحدة خاطئة كفيلة بتفتيت كيانك كله. خوف واضطراب هائلين من الممكن أن ينفتحا داخلك ببساطة، فقط لأن شيئا ما يسير عكس ما كنت تعتقد. يستطيع هذا الشيء أن يهزّ جوهر كيانك كلّه لأنه يتحدى بيت أفكارك الذي تقطن فيه. ومن أجل إصلاح الأمر، تبدأ بعقلنة الموضوع كالتالي، "أعرف تماما أنهما أبوين لطيفين. إنهما لا يختلفان عمّا يمكن أن يكون عليه والداي الحقيقيّان. أتخيلهما وقد قاما بتبني طفل مثلي وقاما برعايته كما لو كان طفلهما الحقيقي. يا إلهي، إنهما حتى متميزين أكثر مما اعتقدت." أنت هنا قمت بترقيع هذه الفتحة كما ينبغي. هذا هو ما نقوم به عند التعامل مع جدراننا. نحافظ على بقائها صلبة. لا شيء مسموح له بهزّها.

لاحظ أنك تقوم بترقيع الجدران المتشققة عن طريق الأفكار. إنّك ترقّع بالأفكار ما هو مصنوع أساسا من الأفكار. هذا ما نقوم نحن بعمله. بالضبط مثل أولئك الأشخاص الخائفين الذين حبسوا أنفسهم داخل بيت مظلم وسط حقل مشمس، ثم أخذوا يكافحون من أجل إيجاد بصيص من الضوء، إننا نعمل بجهد لأجل خلق عالم وسط حدود جدراننا الداخلية وهو أفضل من ظلامنا الداخلي. كما نقوم بتزيين جدراننا عن طريق خبراتنا الماضية وعن طريق أحلامنا المستقبلية. بكلمات أخرى، نقوم بتزيينها بأفكارنا. لكن كما هو حال الناس الموجودين داخل المنزل والذين لديهم الإمكانية للخروج من عالمهم

www.jadidpdf.com

الصناعي الذي هو من صنع أنفسهم والذهاب إلى جمال الضوء الطبيعي، كذلك تستطيع أنت الخروج من منزل أفكارك والذهاب إلى اللامحدود. يستطيع وعيك أن يتّسع في مساحة شاسعة بدلا من المساحة المحدودة التي تسكن داخلها. ثم عندما تنظر إلى الخلف نحو البيت الصغير الذي شيّدته، ستتساءل لماذا كنت أنا هناك في وقت مضى.

هذه هي رحلة الخروج الخاصة بك. الحرية الحقيقية قريبة منك، هي فقط في الجانب الآخر من الجدار. وحالة التنوير هي شيء خاص. لكن في الحقيقة لا ينبغي على الإنسان أن يضع تركيزه عليها. عليك التركيز على الجدران الخاصة بك التي تحجب عنك الضوء. ما هو الهدف الذي يكمن وراء بنائك جدرانًا تحجب عنك الضوء، ومن ثم تسعى جاهدا للوصول إلى التنوير؟ أنت تستطيع الخروج من الظلام الذاتي ببساطة عن طريق ترك الحياة اليومية تهدم هذه الجدران التي شيّدْتها حول نفسك. ببساطة لا تشارك في دعم وإبقاء هذا الحصن والدفاع عنه.

تخيّل بيتك المصنوع من أفكارك وهو يقف وسط محيط من النور الذي يأتي من بلايين النجوم. تخيّل أن وعيك محبوس في ظلام ذلك البيت، وأنت تناضل يوميًا لتعيش وسط ضوء صناعيّ مصدره خبراتك المحدودة. الآن تخيّل أن هذه الجدران قد تحطمت، وأن محاولاتك لإطلاق سراح الوعي قد اتّسعت لتتحول إلى إشراق نورٍ هو كائنٌ أصلًا وأنت اخترت أن تحتجب عنه. اهدِم الجدران الآن، وأعطِ لهذه التجربة مسمّى: التنوير.

www.jadidpdf.com

الفصل الثالث عشر

بعيدًا، أبعد من ذلك بكثير

جوهريّا، إن تعبير "الذهاب أبعد من ذلك" يحمل في لُبّه المعنى الحقيقي للروحانيّة. ويعني أيضًا الذّهاب إلى الماضي البعيد، إلى مكان وجودك. ويعني أن لا تبقى ساكناً في حالتك الحالية. فعندما تذهب دوما إلى ما وراء نفسك، لا تعود هناك قيود تحدّك. ليس هناك مزيد من الحدود. إن القيود والحدود توجد فقط في الأماكن التي لا تذهب إلى ما هو أبعد منها. إذا مشيت بنيّة أنك لن تتوقف على الإطلاق، عندها ستذهب إلى ما هو أبعد من القيود والحدود، إلى ما هو أبعد من الشعور بالنفس المقيّدة.

"الذّهاب أبعد من ذلك" يعني الدخول في اللامتناهي وفي كل الاتجاهات. لو أخذت شعاع الليزر وصوّبته إلى أيّ جهة، فسيذهب هذا الشعاع إلى اللانهاية. ولن يتوقف عن كونه لا نهائيًّا إلّا أذا خلقت له حدودًا زائفة اعتقدت أنه لن يستطيع اختراقها. الحدود تخلق

www.jadidpdf.com

مظهراً من مظاهر المحدوديّة في الفضاء اللامحدود. تبدو الأشياء محدودة في نظرك لأن إدراكك لها يصطدم بحدودك العقليّة. لكن الحقيقة التي عليك أن تعرفها هي أن كل شيء لا نهائيّ. أنت هو الذي يتعامل مع اللامحدود على أساس أنه شيء لا يمكن الذهاب إليه، ولا يمكن تجاوزه حتى بمقدار ميلٍ واحد. وكم هي مسافة المِيل؟ إنها لا شيء أكثر من كونها جزءًا من اللامحدود. ليس هناك من حدود، هناك فقط فضاء لا نهائيّ.

لكي تذهب إلى ما هو أبعد من حدودك، يجب عليك أن تمضي قُدُمًا متجاوزا كل الأحكام والأطُر التي تضعها على الأشياء. وهذا يتطلب الكثير من التغييرات في صميم وجودك. حاليا أنت تقوم باستخدام عقلك التحليلي في تجزئة العالم إلى أفكار شخصيّة. ثم تقوم باستخدام عقلك التحليلي إيّاه لوضع كل هذه الأفكار المنفصلة وغير المترابطة بعضها مع بعض من جديد في علاقة تربط بينها. أنت تقوم بذلك في محاولة منك للشعور بشكل من أشكال السيطرة. ويبدو هذا بوضوح أكثر في محاولاتك المستمرة لجعل ما هو غير معروف مألوفًا لديك. فأنت تقول لنفسك، "لا يمكن أن تُمطر السماء في الغد، إنه يوم إجازتي. وبما أن صديقتي جينيفر تحب الخروج، فبالتأكيد سترغب في الذهاب للتنزّه معي. بل في الحقيقة لو أردت أن آخذ يوم إجازة إضافي، فلن يمانع صديقي توم أن يحلّ محلي. فرغم كل شيء، لقد حللتُ محلّه مرّةً من قبل." ها أنت حسبت حساب كل شيء. فأنت تعرف ما ينبغي أن تكون عليه الأمور، حتى في المستقبل. إن وُجهات نظرك وآراءك والأشياء التي تفضّلها وأفكارك وأهدافك ومعتقداتك، كلها عبارة عن وسائل من أجل إحضار الوجود اللانهائيّ اللامحدود إلى

www.jadidpdf.com

الوجود النهائيّ الضيّق المحدود حيث تشعر بالسّيطرة والتحكّم. وبما أن العقل التحليلي لديك ليست لديه القدرة على استيعاب اللانهائيّ، فستقوم أنت بخلق واقع بديل من أفكار محدودة تبقى راسخة دائما في عقلك. وبذلك تكون قد أخذت الكلّ الكامل للوجود، وقمت بتفتيته لأجزاء صغيرة، ثم اخترت حفنةً من تلك الأجزاء الصغيرة لوضعها مع بعضها في هيئة نموذج ما في عقلك. ثم يصبح هذا النموذج العقلي هو واقعك الفعلي. الآن يتوجب عليك العمل ليل نهار لتجعل العالم من حولك يتماشى مع نموذجك، وتقوم بتسمية كل الأشياء التي لا تناسب نموذجك بأنها خاطئة وسيّئة أو غير عادلة.

لو واجهت حدثاً ما، وشعرت أنّه يتحدّى رؤيتك للأشياء، فستقاتل، وتدافع، وتعقلن الأمور. وسترى أنك تصاب بالإحباط والغضب على أمور بسيطة لا تستحق. وهذا يحدث كنتيجة لكونك غير قادر على جعل ما يحدث في الواقع من حولك متناسبا مع نموذجك الشخصي عن الواقع. لو أردت الذهاب إلى ما وراء نموذجك، فعليك القيام بالمخاطرة وعدم الأخذ به أو تصديقه. إذا كان نموذجك العقلي يزعجك، فالسبب يعود لعدم قدرته على الاندماج مع الواقع. فالخيار الذي أمامك الآن هو إما أن تقاوم الواقع وما يحدث فيه من حولك، أو أن تلغي الحدود التي وضعتها في نموذجك.

لكي تذهب بصدق إلى ما وراء نموذجك، لابدّ وأن تفهم السبب الذي يكمن وراء وضعك لهذا النموذج. وأسهل طريقة لمعرفة ذلك هي أن تدرس وتراقب ما الذي يحدث عندما لا يعمل هذا النموذج ولا يتناسب مع الواقع من حولك. هل سبق وأن قمت ببناء عالمك بالكامل فبنيت نموذجاً لحياة تحياها لكنها قائمة وتعتمد على سلوكيّات

www.jadidpdf.com

شخص آخر أو على الطرف الآخر من علاقة ما؟ لو سبق وأن فعلت هذا، ألم تشعر في أيّ لحظة بأن قرارك الجوهري فيما يخصّ حياتك قد بات مسحوبًا من تحت قدميك نتيجة لهذه العلاقة؟ على سبيل المثال عندما يهجرك شخص ما، وحين تفقد شخصا ما. وعندما تشعر أن شيئا ما يسير بشكل خاطئ. وتحسّ أن هناك خللًا ما يهزّ نموذجك من أساسه. عندما يحدث شيء كهذا، فنظرتك الكليّة لنفسك وما تعتقد عنها، بما فيها علاقتك مع كل شخص وكل شيء من حولك، تبدأ في السقوط. تصاب بالرعب وتحاول جهدك في الإمساك بزمام الأمور. أنت تتوسل وتقاتل وتكافح من أجل الحفاظ على عالمك من السقوط بسبب الهَجْر او الموت أو أيّ شيء آخر.

متى ما مررْت بتجربة كتلك، وهي تجربة يمرّ بها كثير من الناس، فستدرك أن النموذج الذي بنيته وصرت ترى الأشياء منه هو نموذج ضعيف وعابر. البناء كلّه من المحتمل أن ينهار في ايّ لحظة. النموذج بالكامل وبكل ما فيه من انطباعك عن نفسك وعن كل الأشياء الأخرى، يمكن أن يبدأ في التدهور. والذي تتعلمه عند حدوث مثل هذه التجربة يُعَدّ واحدًا من أهمّ خبرات التعلّم في حياتك كلها. لأنك وعند حدوث مثل هذه التجربة، تكون بمواجهة السّبب الحقيقيّ الذي جعلك تضع هذا النموذج. مستوى عدم الارتياح والتّيه الذي تمرّ به في هذه التجارب يصبح مخيفًا للغاية. تجد نفسك تكافح فقط لاسترجاع بعضٍ من أشكال التصوّر العادي الذي كوّنته مُسبقًا. إنّ ما تقوم بعمله هو محاولة لجعل النموذج الذهنيّ أن يغدو معك دوما، حتى تتمكن من الاستقرار داخل المحيط الذهني الخاص بك والمألوف لديك.

www.jadidpdf.com

لكن ليس من الضروري أن يتحطم العالم بالكامل من حولنا كي نتمكّن من رؤية أنفسنا كيف نتصرّف ونتفاعل حينها. إنّ ما نقوم به نحن على الدوام هو محاولة إبقاء العالم من حولنا متماسكًا. إذا أردت أن تعرف لماذا تقوم أحيانا بما تقوم به، حاول مرةً ألّا تفعل الأمور التي اعتدت القيام بها، وراقب ماذا سيحدث بعد ذلك. لنفترض مثلا أنك من المدخّنين، وقررت أن تتوقف عن التدخين، فستجد نفسك تواجه الدوافع التي تحثّك على التدخين. هذه الدوافع هي التي تقف وراء الأسباب التي تدعوك للتدخين. هذه الدوافع هي الطبقة الخارجية المسبّبة للتدخين. ولو استطعت أن ترى تلك الدوافع، فإنك لاحقاً ستعرف الأسباب التي تقف وراءها. ومتى ما شعرت بالرّاحة تجاه ما تراه فستتمكن من مواجهة الطبقة التالية من المسبّبات. وهكذا، عليك أن تواجه طبقة بعد الأخرى. وبالمثل فهناك سبب ما يقف وراء نهمك في الأكل وذوقك في اختيار ملابس بعينها والكثير من أفعالك الأخرى. إذا أردت معرفة السّبب وراء اهتمامك بما تلبسه أو بالأسلوب الذي تصفّف به شعرك، فتوقّف عن ذلك يوما ما. انهض في صباح أحد الأيام واذهب إلى مكان ما بشعرك الأشعث، وانظر ما الذي سيحدث للطاقات الموجودة في داخلك. شاهد ماذا يحدث لك عندما لا تقوم بعمل الأشياء التي تجعلك تشعر عادة بالراحة. ركّز على ما سوف تكتشفه في هذه اللحظة لأنه هو السبب الذي يقف وراء قيامك بهذه الأمور.

أنت تحاول أن تظلّ دائما في منطقة الراحة الخاصة بك. أنت تناضل من أجل إبقاء الناس والأماكن والأشياء في هيئة تدعم النموذج الذهني الخاص بك. ولو ذهب أيّ من هذه الأشياء في طريق

www.jadidpdf.com

آخر، فستصاب بعدم الراحة. وسيصبح عقلك نشطًا جدًّا بينما يلقّنك كيفية إعادة الأشياء إلى الطريقة التي يجب أن تكون عليها. في اللحظة التي يبدأ فيها شخص ما بالتصرّف بطريقة ضدّ توقّعاتك، يبدأ عقلك فورًا في التحدّث إليك. سيقول، "ما الذي ينبغي عليّ فعله بخصوص هذا الأمر؟ أنا لا أستطيع فقط أن أتجاهل ما قام به. كان بإمكاني مواجهته مباشرة أو أن أسأل أحدهم ليتحدّث معه ويسكته." عقلك يقول لك أن تصلح هذا الوضع، الأمر كلّه يتعلّق بضرورة عودتك الدائمة إلى منطقة راحتك. كلّ محاولاتك للبقاء في نطاق منطقة راحتك تجعلك محدودا. الذهاب إلى الماوراء يعني دومًا التخلّي عن المجهود الذي تقوم به لإبقاء الأشياء في حدودك المُريحة.

إذن أمامك طريقتان للحياة: إمّا أن تكرّس حياتك لأن تبقى ضمن منطقة راحتك، أو أن تعمل على الحصول على حريّتك. بكلمات أخرى، تستطيع أن تكرّس حياتك بالكامل لأفعال تضمن بها أن كل شيء يتفق ويتناسب مع نموذجك المحدود، أو أن تكرّس حياتك لتحرير نفسك من حدود هذا النموذج.

ومن أجل أن نفهم هذا الأمر بدقّة، لنذهب معا في رحلة مثلا إلى حديقة الحيوانات. تخيّل أنك كنت تقضي وقتا رائعا في الحديقة إلى أن رأيت أسدا داخل قفص صغير. هذا المشهد جعلك تفكر فيما يمكن أن يكون عليه حالك لو كان عليك ان تمضي بقية حياتك رهين قفص ضيّق كهذا. إن التفكير في مثل هذا الأمر هو أمر مخيف بالفعل بالنسبة إليك. في الحقيقة، إن القفص الخاص بمنطقة الراحة لديك يضعك في حجز شبيه بما رأيت. وهذا القفص الداخلي لا يحدّد إمكانيات جسدك فقط، لكنه يحدد امتداد وعيك بالكامل.

www.jadidpdf.com

ولأنك غير قادر على أن تذهب خارج منطقة راحتك، فأنت، ضمنيًا، محتجز في هذا القفص.

لو تفحّصت هذا الموضوع، فستجد أنك مستعدّ للبقاء في هذا القفص لأنك خائف. أنت معتاد على منطقة راحتك، وما يوجد خلفها يعتبر مناطق مجهولة بالنسبة إليك. ولكي تقدّر هذا المعنى بشكل تام، تخيّل أنك التقيت يومًا ما شخصًا مصابًا بجنون الشّك، شخصًا خائفًا للغاية وفي كل لحظة من لحظات حياته يعتقد أن هناك أحدًا ما يريد إيذاءه. لو عرضت عليه قفص ذلك الأسد لربما قَبِل عرضك. فهو لا ينظر لنفسه على أنه مسجون في ذلك القفص. بل يراه حماية له من كل مكروه. فما يبدو لك سجنا، يبدو له أمنًا. ماذا لو جاءت إلى منزلك مثلا شركة متخصّصة بإجراءات الحماية وقامت بتثبيت كل أبواب منزلك ونوافذه بالمسامير؟ ولو صادف وكنت داخل منزلك في تلك الفترة فهل ستصاب بالرعب وسترغب في الخروج من المنزل؟ أم ستقدّم لها الشكر لمساعدتك على تأمينك بهذا الشكل؟

أغلب الناس سيُظهرون ردّة الفعل الثانية عندما يتعلّق الأمر بمحدودية ذواتهم. هم فقط يرغبون في البقاء هناك والشعور بالأمان. فلا يقول أحدٌ منهم مثلًا، "أخرجوني من هنا! أنا محبوس في هذا العالم الصغير حيث توجد كل الأشياء على نمط واحد. أنا قلق دائما من تصرّفات الآخرين، وقلقٌ حول مظهري وكيف أبدو، وأفكّر في كلّ ما سبق وتفوّهت به سابقًا. أريد الخروج." هؤلاء الذين هم على هذه الشاكلة، يريدون أن يبقوا داخل أقفاصهم في حالة استقرار بدلا من الرغبة في الذهاب للخارج. ولو صادفهم شيء غير مريح بالنسبة لهم، فسيقومون بعمل أي شيء من أجل حماية أنفسهم والعودة إلى

www.jadidpdf.com

الشعور بالأمان. إذا سبق وأن قمت بأي من هذه التصرفات والأفعال التي ترفض ما يحدث في الخارج، فهذا يعني أنك تحبّ قفصك. عندما يتعرض قفص الذات للإزعاج، تقوم بإصلاحه من أجل أن تحظى بالرّاحة في الداخل.

عندما تستيقظ روحيًّا، ستدرك أنك مسجون. وأنك بالكاد تستطيع التحرك من هنا إلى هناك. فأنت باستمرار تحصّن حدود منطقة راحتك. تشعر أنك تخاف من أن تقول للآخرين ما الذي تفكر فيه حقيقة. تشعر أن لديك حساسية ذاتية عالية بحيث أنك لا تستطيع التعبير عن نفسك. وترى أنك مُلزم بأن تبقى مسيطراً على كل الأمور من أجل أن تكون في حال جيّدة.

لماذا؟ ليس هناك من سبب حقيقي. أنت الذي وضعت هذه الحواجز والحدود لنفسك. وعندما لا تتواجد داخل نطاقها، تصاب بالذعر، وبالألم، وتشعر أنّك مهدّد. وهذا هو قفصك. يعرف الأسد تماما حدود قفصه عندما يصطدم بقضبانه المعدنيّة. وأنت تعرف حدود قفصك عندما تبدأ الذّات بعمليّة المقاومة. قضبانك المعدنيّة هي الحدود الخارجية التي تحيط بمنطقة راحتك. وفي اللحظة التي تقترب فيها من حافة قفصك، يجعلك هذا القفص تنتبه وتدرك أن هناك خطرًا ما عليك مواجهته، وإلا تحوّلت أجواء القفص إلى رعب وقلق.

دعونا ننظر إلى حوافّ القفص هذا وحدوده بإعطاء مثال آخر. في الماضي عندما كنت تريد أن تُبقي كلبك في فناء بيتك الخلفي، فعليك حينها أن تقوم بوضع سياج ما حول الفناء. لكن في زمننا الحاضر لا تحتاج إلى سياج لأن كل شيء الآن يعمل بالطاقة الكهربائية. كل

www.jadidpdf.com

ما عليك عمله هو دفن مجموعة أسلاك تحت الأرض ووضع طوق صغير حول عنق الكلب. الكلب سيظن أنّه حر، سيقول لنفسه، "مهلًا، أنا حَرا! كان من المعتاد وضعي داخل سياج. لكن لا سياج الآن، هذا شيء عظيم!" وسيبدأ بالطبع في الركض مباشرة إلى الأماكن التي لم يكن يُسمح له بالركض إليها، لكن فجأة تراه يقفز للخلف وهو ينبح ويعود أدراجه من جديد. ما الذي حدث؟ هناك حاجز غير مرئي، وعندما يقترب الكلب منه، تُرسَل ذبذبات على شكل صدمة كهربائيّة بسيطة في الطوق الذي يلبسه الكلب. إنه مؤلم وغير مريح إلى الدرجة التي يشعر فيها الكلب بالخوف من الاقتراب من تلك الحدود مرة أخرى. هل ترى إذن؟ إن هذا القفص الجديد الذي اختبره الكلب الآن ليس بالضرورة أن يكون شبيها بالقفص العادي من ناحية الشكل. يمكن أن يكون هذا القفص مصنوعا من خوفك ومن الشعور بعدم الراحة. وكذلك إذا ما اقتربت من حدودك التي وضعتها بنفسك، فستشعر بعدم الراحة وفقدان الأمان. تلك هي قضبان قفصك أنت. وطالما أنك موجود داخله، فليس من الممكن أن تعرف ما الذي يوجد في الطرف الآخر منه. إنّ حدود هذا القفص هي التي تجعل عالمك محدودًا ومؤقّتًا وزائلًا. العوالم اللانهائية والأبدية توجد فقط هناك، في الأماكن التي لا تراها الآن بينما تقبع داخل حدود قفصك.

الذهاب بعيداً، يعني الذهاب لما هو أبعد من حدود قفصك. هناك حيث لا وجود لقفص. حيث الروح في الجانب الآخر تصير لا نهائيّة. إنها حرّة في أن تتوسع وتذهب إلى أي مكان. إنها حرّة لتختبر الحياة بكاملها. وهذا لا يحدث إلا إذا كنت أنت مستعدّا لمواجهة الواقع بلا أية حدود عقلية. أما لو كانت لديك حواجز ما، وأنت

www.jadidpdf.com

تعلم وتدرك بأنها موجودة لأنك تصطدم بها بشكل يومي، فيجب أن تكون مستعداً لتجاوزها والذهاب لما هو أبعد منها وإلا ستبقى داخل قفصك. وتذكّر أن تزيين قفصك بتجارب وذكريات جميلة وأحلام عظيمة لن يضاهي خروجك منه والابتعاد حراً من كل القيود. فالقفص يظل قفصا حتى لو تغيّرت المسميّات. يجب أن تكون قادرا على الذهاب لما هو أبعد منه.

كثيرا ما تصطدم أنت بحوافّ قفصك طوال اليوم. وكلما اصطدمت بهذه الحواف، تراجعتَ أو لجأت إلى إجبار الظروف والأشياء بأن تتغير من أجل أن تبقى أنت مرتاحًا. أنت تستخدم ذكاء عقلك للبقاء داخل قفصك. وأنت تدبّر وتخطّط ليل نهار كي تبقى داخل منطقة راحتك. وفي بعض الأحيان لا تستطيع حتى النوم ليلا لأنك مشغول جدا بالتفكير فيما تحتاجه لتبقى في إطار قفصك، "ما الذي عليّ فعله كي لا تتركني خطيبتي؟ كيف أستطيع أن أجعلها لا تُعجَب بشخص آخر غيري؟" هنا أنت تحاول جاهدا معرفة كيف تستطيع أن تضمن أنك لن تصطدم بحدود قفصك.

لنعُد من جديد لقصّة الكلب. بما أن ذلك الكلب كان معتادا على التجوّل بحريّة، فقد كان في ذلك اليوم حزينا وتوقف عن محاولة الخروج من الفناء. والسبب الوحيد الذي جعله يتوقف عن محاولة الذهاب لأبعد من منطقته الصغيرة هو خوفه من الحدود. لكن ماذا لو كنا نتعامل مع كلب جريء مصمّم على أن يكون حرًّا؟ تخيّل لو أن هذا الكلب لم يستسلم. فسوف تجده جالسا هناك وبالضبط عند المكان الذي يبدأ فيه طوق عنقه بإعطاء الذبذبات، لكنه لم يتراجع للخلف. وكل دقيقة يتقدم إلى الأمام أكثر من أجل أن يعتادَ حقلَ

www.jadidpdf.com

القوّة الكهربائيّة هذا. إذا ما استمر في فعل ذلك فهو حتما سينجح في الخروج. ولن يكون هناك مجال لأية قوة في العالم تمنعه عن ذلك. ولأن الحاجز هو حاجز وهميّ، فسيخترقه لو استطاع أن يتعلّم كيف يصمد أمام ذلك الشعور بعدم الراحة. عليه فقط أن يكون مستعدّا، راغبًا، وقادرًا على تحمّل الشّعور بعدم الراحة. الطوق الذي في عنقه لا يستطيع حقيقةً أذيّته، هو فقط غير مريح. لو استطاع أن يتجاوز منطقة راحته تلك، لأصبح حرّا في الذهاب والإياب كيفما يشاء.

إن القفص الخاص بك هو بالضبط كهذا القفص. فعندما تقترب من حدود الخروج منه، تشعر بعدم الأمان والغيرة والخوف أو الحساسية الذاتية. فتتراجع، وإذا كنت مثل بقيّة الناس، فستتوقف عن المحاولة مجدّدا. تبدأ بالارتقاء روحيًّا عندما تقرّر أنّك لن تتوقف عن محاولة التحرّر من قفصك إطلاقا. والروحانيّة هي الالتزام بالذهاب دائمًا إلى الأبعد، مهما كلّف الأمر. إنها رحلة لا نهائيّة مبنيّة على أساس الذهاب إلى ما يتجاوز النّفس في كلّ لحظة وفي كلّ يوم ولبقيّة حياتك كلها. وإذا كنت تسير حقًّا إلى ما هو أبعد، فهذا يعني أنك كنت محبوسًا في حدودك. لكنّك أدركت ذلك، ولن تعود إطلاقا إلى منطقة راحتك. الإنسان الروحانيّ يشعر كما لو أنّه على الدوام ضدّ هذه الحدود، ويكون باستمرار مدفوعًا إلى التحرّك بعيدًا.

في النهاية ستدرك أن الذهاب إلى ما وراء حدودك النفسية لا يمكن أن يؤذيك. إذا كنت مستعدّا للوقوف فقط على الحدود وتمضي في السير، فستذهب إلى ما هو أبعد. أنت معتاد على التراجع حينما يصبح الأمر غير مريح. الآن استرخ وتجاوز تلك النقطة. هذا هو كل ما يحتاجه الأمر للذهاب إلى أبعد من ذلك. اذهب إلى ما وراء

www.jadidpdf.com

المكان الذي كنت فيه قبل دقيقة مضت عن طريق معالجة ما يحدث لك الآن.

هل ترغب في الذّهاب إلى الماوراء؟ هل تحبّ أن تشعر بعدم وجود حواجز؟ تخيّل لو أن هناك منطقة راحة ممتدّة لدرجة أنها تناسب وبسهوله أحداث اليوم كلّه، مهما حصل. اليوم يُقبِلُ وتتكشّف أحداثه تباعاً، وعقلك لا يقول أيّ شيء ولا يعترض. أنت تتفاعل بسهولة مع اليوم بقلب مُسالم ومُلهم بالكامل. ولو حدث واصطدمتَ ببعض الحدود، فإن العقل لا يشتكي. كل الأشياء تأتي ثم تمضي لحالها. هذه هي الطريقة التي يحيا بها الناس العظماء. عندما تتدرّب، كرياضيّ عظيم، على أن تسترخ مباشرة عند مرورك بحواجزك وعندما تصطدم بها، عندها يكون الأمر برمّته قد انتهى. ستدرك أنك ستكون دائمًا على ما يرام، لا شيء على الإطلاق يزعجك عدا حدودك، والآن صرت تعرف كيف تتعامل معها. تنتهي إلى أنّك صرت تحبّ حدودك لأنها هي مَن أوضحت لك طريق حريّتك. كل ما عليك القيام به هو الاسترخاء والاتّكاء عليها. بعدها، وفي يوم ما، وعندما لا تتوقّع ذلك أبدًا، ستجد نفسك وصلت إلى اللانهاية. هذا هو ما معناه أن تذهب أبعد من ذلك.

www.jadidpdf.com

الفصل الرابع عشر

أطلِق سراح الصّلابة المزيّفة

الذات الإنسانيّة هي شيء معقّد ومتطوّر جدا. فهي مليئة بقوى متضاربة وتتغيّر على الدوام وفقًا لمختلف الحوافز الداخليّة والخارجيّة على حدّ سواء. وهذا نتيجة وجود اختلافات واسعة من الحاجات والمخاوف والرّغبات التي تكتظّ وتنحشر كلها في لحظات قصيرة من الزمن في آن واحد. وبسبب هذا نجد أن قلّة قليلة من البشر لديها الوضوح الكافي لاستيعاب ما الذي يحدث هناك داخلهم. هناك كثير جدًّا ممّا يحدث بالطبع، وفي وقت واحد لدرجة أنه يصعب متابعة الأسباب والمسبّبات وعلاقتها بمختلف أفكارنا ومشاعرنا ومستوى الطاقة بينها. وكنتيجة لهذا الوضع، نرى أننا في صراع دائم لإبقاء كل هذه الأشياء متماسكة بعضها ببعض. لكن كل شيء مستمرّ في التغيّر: أمزجتنا، ورغباتنا، وما نحب وما لا نحب، وحماسنا، وفتورنا. وإبقاء الأشياء كما هي، تبدو وكأنّها مَهمّة بدوام كامل! وذاك كله فقط

www.jadidpdf.com

للحفاظ على الانضباط الضروري لمظاهر السّيطرة والنظام داخلنا.

عندما تجد نفسك في صراع مع كلّ تلك المتغيّرات النفسيّة والطّاقِيّة، فاعلم أنّك تعاني. وحتى لو لم يبدُ لك الأمر وكأنك تعاني، إلا أنه وبمقارنة ما يمكن أن يكون عليه البديل، فأنت فِعلًا تعاني. إن مسؤولية إبقاء هذه الأشياء كلها متماسكة بعضها ببعض، هو في حدّ ذاته شكل من أشكال المعاناة. أنت تلاحظ ذلك كأوضح ما يكون عندما تخرج بعض الأمور التي تحدث في الخارج عن السّيطرة. عندها تصاب ذاتك بالاضطراب، وعليك أن تناضل لإبقاء عالمك الداخليّ متماسكا. لكن ما هو بالضبط ذاك الذي تريده أن يكون متماسكا؟ إن الشيء الوحيد الموجود هناك هو أفكارك ومشاعرك وتحرّكات طاقتك. ولاحظ أنه لا يوجد بين كل هذه الأشياء ما هو صلب. إنها كلها تشبه السّحب التي تأتي وتذهب في فضاء داخلي فسيح. لكنك أنت من يتمسّك بها كما لو أن هذا التمسّك يحلّ محلّ الاستقرار. أتباع الفلسفة البوذية لديهم مصطلح يستخدمونه لوصف هذا المعنى، وهو "التشبّث". والتشبّث بالأشياء هو جوهر قضية الذات الأساسية.

من أجل أن نفهم التشبّث، يجب علينا أوّلا أن نفهم من هو الذي يتشبث. عندما تغوص أكثر في أعماق نفسك، ستدُرك طبيعيًّا أن هناك جزءًا من كيانك موجود دائما هناك ولن يتغيّر أبدًا. هذا هو إحساسك بالوعي، هذا هو إدراكك. إنه هو الذي يُدرك أفكارك ويختبر مدّ وجزر عواطفك، ويستقبل مشاعرك النفسيّة. هو جذر النفس. أنت لست أفكارك، أنت مُدرك لأفكارك. أنت لست مشاعرك، أنت تشعر بمشاعرك. أنت لست جسدك، أنت تنظر إلى

www.jadidpdf.com

انعكاس جسدك داخل المرآة وتختبر هذا العالم عبر عينيه وأذنيه. أنت الوجود المُدرِك. الوجود الذي يُدرك أنه يُدرك كل هذه الأشياء الداخلية والخارجية.

لو قمت باستكشاف وعيك، الذي هو شعور خالص بالإدراك، لرأيت أنه لا يتوقف عند نقطة معينة. بل هو حقل من الوعي الذي يركز على نقطة ما من مجموع أشياء معينه كان يركز عليها. أنت تستطيع أن تكون واعيا بأنك تشعر إما بإصبع واحد من أصابعك أو تكون واعيا بأنك تشعر بكامل جسدك مرة واحدة. يمكنك أن تكون ضائعا بالكامل في فكرة واحدة، أو تكون واعيا بكل أفكارك ومشاعرك وجسدك ومحيطك في الوقت نفسه. الوعي هو حقل متحرّك من الإدراك الذي لديه القدرة على التركيز الضيّق أو التوسّع على نطاق أرحب. عندما يركّز الوعي بدرجة ضيّقة بما فيه الكفاية، يفقد إحساسه الأوسع بالذات. وهنا لا يعود الوعي قادرًا على اختبار نفسه كحقل خالص من الوعي، بل يبدأ في ربط نفسه بشكل أكبر بالأشياء التي يقوم بالتركيز عليها. وكما رأينا سابقًا، هذا ما يحدث عندما تستغرق في فيلم سينمائيّ تشاهده إلى درجةٍ تفقد معها الشعور الأوسع بالجلوس في ساحة عرض باردة ومظلمة. ففي هذه الحالة، تكون قد تحوّلت من التركيز على جسدك والمحيط الذي يتواجد فيه إلى العالم الخاص بالفيلم. أنت حرفيًّا كنت ضائعًا في تجربة الفيلم. هذا يمكن أن يعَمّم ليشمل ما يحدث لك في تجربة حياتك بأكملها. إحساسك بنفسك يحدّده المكان الذي يركّز عليه وعيك.

لكن ما الذي يحدّد المكان الذي يركّز عليه وعيك؟ عند أبسط مستوى، إن ما يحدّد تركيز الوعي هو ببساطة أي شيء يشدّ انتباهه

www.jadidpdf.com

ويبرز له هذا الشيء بشكل أوضح من باقي الأشياء الأخرى. ولمعرفة هذا الشيء، تخيّل أن وعيك يقوم بمجرّد مراقبة واسعة، لفضاء داخلي فارغ. الآن تخيل أن هناك تدفق من الأفكار العشوائية بدأت تمر بذلك الفضاء الفارغ: قطّة، أو حصان، أو كلمة، أو لون، أو أيّ فكرة أخرى مجرّدة. وهي تعوم بشكل متقطّع من فينة لأخرى عبر وعيك. الآن دع شيئًا واحدًا فقط يبرز من خلال تلك الأشياء. سيقوم هذا الشيء بجذب انتباهك وشدّ تركيز وعيك إليه. ستلاحظ على الفور أنه كلما ازداد تركيزك عليه، صارَ يتحرّك بشكل أبطأ وأنّه لا يمرّ ويختفي سريعاً مثل بقية الأشياء الأخرى. وفي النهاية لو ركزت عليه بشكل كاف فسيتوقف تماما. إن قوّة الوعي تنتهي بإبقاء الشيء ثابتا ببساطة عن طريق التركيز عليه. تمامًا كالسمكة التي تستطيع السّباحة عبر الماء لكن ليس عبر الثلج، الذي هو ببساطة ماء مركّز، كذلك الحال بالنسبة لأنماط الطاقة العقليّة والعاطفيّة التي تصبح ثابتة عندما تصادف وعيًا مركّزا عليها. إن فعل التمايز ذاته بين كمّ الوعي الذي يتمّ تركيزه على شيء محدّد دون غيره من الأشياء هو الذي يُحدث حالة التشبّث. وتكون نتيجة هذا التشبث أن المجموعة المختارة من الأفكار والمشاعر تبقى في مكان واحد بدرجة كافية لتتحوّل معها لتصبح هي اللبنة الأساسية للذات.

يعتبر التشبّث بالأشياء والتعلّق بها واحدًا من أكثر التصرّفات البدائيّة. ولأن بعض الأشياء تبقى تحت التركيز فيما تمرّ باقي الأشياء الأخرى بحرّية، فإن إحساس الوعي بها يكون أكبر. وتستخدم أنت هذه الأشياء كنقاط ثابتة لخلق شعور بالتوجّه نحوها وبوجود علاقة وأمان معها، وذلك في خضم التغيير الداخلي المستمر فيك. وهذه

www.jadidpdf.com

الحاجة للتوجّه نحو أشياء بعينها تتوسّع إلى علاقتك بالعالم الخارجي. ورغم أنّك متشبّث بأشياء داخليّة، إلا أنك تستخدمها لتُوجّه نفسك وتربطها بالعديد من الأشياء الماديّة التي تأتي إليك من خلال حواسّك. تقوم بعدها بخلق أفكار تربط كل هذه الأشياء بعضها ببعض، وتتشبّث أنت حينها بكلّ هذا الهيكل الكامل. وينتهي بك الأمر بأن ترتبط بقوّة بهذا الهيكل الداخليّ لدرجة أنك تبني إحساسك بنفسك بالكامل وفقًا له. ولأنّك متشبّث به، فسيبقى ثابتًا. ولأنه يبقي ثابتًا، فتنسب نفسك إليه دونما بقيّة الأشياء. هذه هي ولادة الذات. ورغم هذا الخضم الشاسع للعقل الفارغ، إلّا إنك وبالتشبث بالأفكار المارّة والتمسّك بها، فأنت تخلق جزيرة من الصّلابة الواضحة. ومتى ما تكوّنت هذه الفكرة وصارت في الداخل، عندها تستطيع أن تجعل رأسك يتكئ عليها. وبعدها، مع تشبّثك بأفكار أخرى أكثر، فأنت تبني هيكلًا داخليًا للوعي كي يضع تركيزه عليه. وكلما ضيّق الوعي تركيزه على هذا الهيكل العقليّ، كلّما زاد ميله لاستخدامه في تحديد مفهوم الذات. التعلّق بالأشياء يخلق اللبنات والأسس التي نقرنها ببنائنا لمفهوم الذات. وفي خضم الفضاء الداخلي الشاسع، وباستخدام لا شيء أكثر من وَهم الأفكار، تخلق أنت لك هيكلا من الصلابة وتلجأ إليه قاصدًا الرّاحة.

من هو أنت الذي ضعت، وتحاول الآن بناء مفهوم عن نفسك من أجل أن تجد نفسك؟ هذا السؤال يمثّل جوهر الروحانية. أنت لن تجد نفسك إطلاقا في الشيء الذي بنيته في داخلك وتظنّ أنك ستعرف نفسك من خلاله. أنت من يقوم بعمليّة البناء هذه. لربما جمعت أكبر مجموعة مدهشة من الأفكار والمشاعر، ولربما بنيت هيكلا هو في الحقيقة جميل ولا يصَدّق وممتع ومفعم بالحيوية، لكن

www.jadidpdf.com

من الواضح أن ما بنيته ليس أنت. أنت من قمت بعملية البناء. أنت هو من كان ضائعا وخائفا ومضطربا لأنك تركّز جلّ وعيك بعيدا عن وعيك بنفسك. في تلك الحالة من الضياع والخوف، تعلّمت أن تتعلق وتتمسك بالأفكار والمشاعر التي كانت تمرّ من أمامك. وقمت حينها باستخدامها لبناء شخصيّة وهويّة ذاتيّة ومفهوم للذات التي من شأنها أن تعينك على أن تعرف نفسك. الوعي أسند نفسه على هذه الأشياء التي كان واعيا لها وسكن فيها باعتبارها بيته. ولأن لديك هذا النموذج الذي يمثّل هويتك، فصار من السهل عليك معرفة كيف تتصرّف وكيف تتخذ قراراتك وكيف ترتبط بالعالم الخارجي من حولك. ولو تجرّأت ونظرت، فسترى أنّك عشت حياتك بكاملها معتمدًا على النموذج الذي بنيته أنت حول نفسك.

دعونا نكون أكثر تحديدًا. أنت تتمسّك بمجموعة متّسقة من الأفكار والمفاهيم في عقلك، مثل "أنا امرأة". نعم صحيح، لكنّ ذلك فكرة أيضًا، أو مفهوم موجود في ذهنك. فأنت، المتعلّق بهذه الفكرة، لست بذكرٍ ولا أنثى. أنت وعيٌ يسمَع الفكرة ويرى جسد امرأة في المرآة. لكنك متمسك بشدّة بهذه المفاهيم. أنت تقول، أنا امرأة، أنا الآن في سنّ معيّنة وأؤمن بفلسفة واحدة مقابل فلسفات أخرى". أنت بالمعنى الحرفيّ تعرف نفسك بناء على ما تؤمن به، "أنا أؤمن بالقدر أو أنا لا أؤمن بالقدر. أنا أؤمن بالسّلام واللاعنف، أو أنا أؤمن بنظريّة البقاء للأصلح. أنا أؤمن بالرأسمالية، أو أنا أؤمن بالاشتراكية الحديثة." أنت كإنسان تأخذ مجموعة من الأفكار وتبقيها داخل عقلك وتتمسّك بها، وتقوم بصنع بنية علائقيّة معقّدة من هذه الأفكار، ثم تعرض هذا الرزمة، التي خلقتها داخلك، لتجسّد منها نفسك. لكنها ليست أنت.

www.jadidpdf.com

إنها مجرّد أفكار بنيتها حول نفسك في محاولة منك لتعريف نفسك. أنت تقوم بهذا الفعل لأنك ضائع داخل نفسك.

في الأساس، أنت تحاول أن تخلق شعورا من الاستقرار والثبات داخلك. ورغم أن هذا يولّد فيك شعورا زائفا بالأمان، لكنه مقبول. أنت أيضا تريد من الآخرين المحيطين بك أن يحذوا حذوك ويفعلوا نفس فعلك. أنت تريد أن يتصف الناس بالثبات بدرجة كافية لتستطيع أن تتنبأ بتصرفاتهم. لأنك لو لم تكن قادرا على هذا التنبؤ فإنّك ستنزعج من تصرفاتهم. وهذا يعود لحقيقة أنك جعلت توقعاتك لتصرفاتهم جزءًا من نموذجك الداخلي. تلك الدّرع الواقية من معتقداتك وأفكارك بخصوص العالم الخارجي تعمل بمثابة عازل بينك وبين الأشخاص الذين تتعامل معهم في حياتك. بوجود تصوّر مسبق في داخلك عن تصرفات الآخرين، أنت تشعر بأمان أكثر وسيطرة أكبر. تخيّل الخوف الكبير الذي سيعتريك لو أنك تركت هذا الجدار ينهار بالكامل. هل سبق وسمحت، في أي وقت مضى، لأيّ شخص كان بأن يدخل عالمك الحقيقي دون أن تكون هناك حماية من قِبَل جدارك العقلي؟ لا بالطبع، ولا حتى لنفسك.

الناس مجرّد مظاهر. بل إنهم يعترفون بأن أحد وجوه هذه المظاهر قد يكون أصدق من الوجوه الأخرى. تذهب إلى عملك وتغرق في مظهرك الوظيفي، لكنك تقول بعدها: " أنا ذاهب الآن إلى منزلي لأكون مع أسرتي وأصدقائي حيث أستطيع أن أكون نفسي." إذن فمظهر عملك يسقط خلفك، ويتقدم بدلا منه مظهرك الاجتماعي الذي يتميز بالاسترخاء. ولكن ماذا عنك أنت الحقيقي، ذلك الذي يُبقي كل هذه المظاهر معًا؟ لا أحد يقترب منك أنت. لأن ذلك شيء مخيف جدا. ذلك

www.jadidpdf.com

شيء بعيد جدا هناك في الخلف، أبعد من أن يتم التعامل معه.

جميعنا نقوم أولا بعملية الالتصاق بنموذج ما، ثم نقوم بعملية البناء عليه. بعضنا أكثر مهارة في هذا الشيء من البعض الآخر. حتى أنه في بعض المجتمعات يتم مكافأتك على مهارتك في عملية الالتصاق بنموذج ما والبناء عليه. ولو استطعت أن تبني هناك في الداخل نموذجا صحيحا تماما، وأصبحت تتصرف في كل الأوقات وباستمرار وفقا له، فأنت في الحقيقة "خلقت" شخصا ما. وإذا كان هذا الشخص الذي خلقته هو ما يريده الآخرون ويحتاجونه، فعندها تستطيع أن تصبح شخصا محبوبا وناجحا. أنت هو ذلك الشخص. وهذا الشخص يتجذر في داخلك منذ الصغر وفي سن مبكرة جدا، وأنت لا تشذ عنه إطلاقا. أنت حقا تستطيع أن تصبح ماهرا في لعبة خلق شخصية ما. وعندما لا تحظى هذه الشخصية التي خلقتها بالشعبية والنجاح اللذين تتوقعهما لها، فتستطيع تعديل أفكارك بخصوصها ووفقا لها. وليس هناك من خطأ في هذا. فالواضح أن الجميع يقومون بفعل ذلك. لكن من أنت، ذاك الذي يفعل ذلك، ولماذا تقوم بفعله؟

من المهم أن تدرك أن الأمر ليس راجعًا بالكامل إليك فيما يتعلق بالأفكار التي تتشبث بها والشخص الذي تختلقه. فللمجتمع الذي تعيش فيه دورًا كبيرا في ذلك. هناك تصرفات اجتماعيّة مقبولة وأخرى غير مقبولة: كيف تجلس، وكيف تتحدّث، وكيف تلبس، وكيف تشعر بالأشياء من حولك. كيف يقوم المجتمع بغرس هذه البنية العقلية والعاطفية في داخلنا؟ لأنك عندما تتصرف وفق ما يريده المجتمع منك، سترى أنه يتم تكريمك بالعناق وتهلّ عليك ردود الفعل الإيجابية. وعندما تخفق في الالتزام بما يريده المجتمع منك،

www.jadidpdf.com

تتمّ معاقبتك بشكل جسديّ أو عقليّ أو عاطفي.

فكّر مثلا كيف تُصبح لطيفًا مع الآخرين عندما يتصرفون وفقًا لتوقّعاتك. الآن فكّر كيف تنغلق تجاههم وتتراجع عن الاقتراب منهم عندما يقومون بعكس ذلك. هذا ناهيك عن أنك تُصبح غاضبًا وعنيفًا تجاههم. ما الذي تحاول فعله هنا؟ أنت تحاول أن تغيّر من سلوك الآخرين عن طريق ترك انطباعات معيّنة عنك في أذهانهم. أنت تحاول أن تغير مجموعة المعتقدات والأفكار والعواطف الخاصة بهم كي يغدو سلوكهم لاحقًا متّفقًا مع توقعاتك. في الحقيقة، نحن نمارس هذا التصرف مع بعضنا بشكل يومي.

لماذا نسمح بحدوث ذلك لنا؟ لماذا نهتم كثيرا بأن يقبل الآخرون مظهرنا المزيف هذا أو يرفضونه؟ كل هذا يعود في الدرجة الأساسية إلى تعلّقنا بالفكرة الموجودة لدينا عن ذواتنا. إذا توقّفت عن التعلّق بالأشياء، سترى السبب الذي يكمن وراء مَيْلنا الدائم للتعلّق بها. إذا ما تخليت عن مظهرك الزائف، ولم تحاول استبداله بمظهر آخر، فلن تجد أفكارك ومشاعرك مرسى أو ملاذًا لها وستبدأ بالعبور من خلالك. وستكون تجربة مخيفة بالنسبة لك. ستشعر بالرعب العميق في الداخل، وستكون غير قادر على تحمّل ذلك. هذا هو بالضبط ما يشعر به الأشخاص عندما يحدث شيء مهمّ للغاية في محيطهم الخارجيّ لكن لا يتوافق مع نموذجهم الداخلي. هنا نجد أن المظهر الخارجي يتوقف عن العمل ويبدأ في التفتّت. عندما لا يصبح بمقدوره حمايتك، ستصاب بالخوف والرّعب. ومع ذلك، ستجد أنك متى ما كنت على استعداد لمواجهة شعور الخوف، فهناك طريقة للتخلّص منه. بل إنّك تستطيع الذهاب أبعد من ذلك. وعندما يمر

www.jadidpdf.com

الوعي بهذه التجربة، سيتوقف الشعور بالرعب تلقائيا. ثم سيكون هناك إحساس كبير بالسلام، إحساس لم تختبر مثله من قبل.

قليل جدا من الناس من تتوفر لديهم المعرفة بهذا الأمر، أنّ شعور الرّعب بإمكانه أن يتوقف. الإزعاج والخوف والارتباك والتحول المستمر للطاقة في الداخل... كلّها يمكن أن تتوقف. أنت تظن أن عليك حماية نفسك، فتتمسك بكل هذه الأشياء التي تأتيك من كل صوب وتستخدمها لتختبئ وراءها. أنت تأخذ كل ما يمكن أن تحمله يداك، وتبدأ بعدها في التشبّث به بهدف خلق الصّلابة والمتانة. لكن بإمكانك التخلّي عن كل الأشياء التي تتشبّث بها والتوقّف عن لعب هذه اللعبة. يجب عليك فقط المجازفة بالتخلّي عن الأشياء والجُرأة لمواجهة خوفك الذي يسيطر عليك. بعدها ستتجاوز هذا الجانب من نفسك، وسينتهي كل شيء. ستتوقف كل الأشياء، ولن يكون هناك مزيد من الصراع، لا شيء سوى السّلام فقط.

هذه الرحلة هي واحدة من الرحلات التي تمكّنك من تخطّي المكان الذي كنت دوما تكافح من أجل عدم الذهاب إليه. وعند تخطّيك تلك المرحلة من الاضطراب، يكون الوعي نفسه هو مضجعك الوحيد. ساعتها ستكون واعيًا للكمّ الهائل من التغييرات التي تحدث لك. ستكون واعيًا أيضًا إلى أنّه لا توجد هناك صلابة في الأشياء. الأمر الذي ستشعر معه بالرّاحة التامّة. وستكون واعيًا بأنّ كل دقائق يومك تتكشّف أمامك وليس لزامًا عليك أن تكون في حالة سيطرة عليها أو تلهّف عليها. وعندما تتكشف أمامك هذه الدقائق لن يكون لديك أية أفكار ولا أماني ولا أحلام ولا معتقدات ولا أمان. أنت لا تبني بعد الآن مباني لنماذج عقلية عبارة عن ما يجري حولك، لكن

www.jadidpdf.com

ستجد أن الحياة تمضي على أية حال. أنت في راحة تامة فقط لكونك واعيا للحالة هذه. فها هي الدقائق تمر الواحدة بعد الأخرى. ولكن الحقيقة التي لا تعرفها هي أن الأمور كانت دوما تمضي بهذا النمط. الدقيقة تمر بعد الأخرى أمام وعيك. الفرق يكمن في كونك صرت الآن ترى الأمر وهو يحدث. الآن ترى مشاعرك وعقلك وهي تتفاعل مع هذه الدقائق التي تأتي وتعبر، الجديد الآن أنك لا تفعل شيئًا لمنعها. أنت لا تفعل شيئا للسيطرة عليها. أنت فقط تترك الحياة تتكشّف، على المستويين الخارجي والداخلي.

إذا ما قمت بهذه الرحلة، ستصل إلى المرحلة التي ترى فيها كيف أن تكشّف الدقائق يجلب معه إحساسًا بالخوف. ومن موقع الوضوح هذا الذي صرت فيه، سيكون بمقدورك أن تختبر النّزعة القوية التي لديك لحماية نفسك. هذه النزعة توجد داخلك لأنه ليست لديك قُدرة التحكّم والسيطرة، وهذا في حدّ ذاته شيء غير مريح بالنسبة لك. لكن لو أردت حقيقة أن تخترق هذا الوضع، فلزامًا عليك أن تكون مستعدًّا لمراقبة الخوف دون حماية نفسك منه. لابّد أن تكون على استعداد لأن ترى أن شخصيّتك الكاملة تتولّد من هذا المكان الذي يكمن فيه شعورك بالحاجة لحماية نفسك. لقد خُلقَت شخصيّتك عن طريق بناء هيكل عقليّ وشعوريّ كان الهدف منه هو الهروب من الشعور بالخوف. لكنك الآن صرت تقف وجها لوجه مع جذور الذات لديك.

ولو تعمّقت أكثر، فستستطيع أن ترى الذات وهي تتكوّن. سترى أنّك تقف في اللامكان، تقف وسط فضاء فارغ ولانهائيّ، وكل هذه الأشياء الداخليّة تتدفّق باتجاهك. الأفكار والمشاعر وانطباعاتك

www.jadidpdf.com

عن العالم كلّها تصبّ داخل وعيك. وسترى بوضوح أنّ نزعتك وهدفك هو حماية نفسك من هذا التدفّق وذلك عن طريق وضعه تحت سيطرتك. هناك نزعة قويّة وساحقة للمضي قُدُمًا والاستيلاء على بعض الانطباعات المختارة التي تمرّ من أمامك وتضمّ الكثير من الناس والأماكن والأشياء الأخرى. وسترى أنك إذا ركزت على هذه الصور العقلية، فستصبح بالتالي جزءا من هيكل معقد في حين أنها لم تكن كذلك فيما مضى. سترى أنك ما زلت متمسكا بأحداث وقعت عندما كنت في العاشرة من العمر. سترى أنك تأخذ كل ذكرياتك، تجرّها معك وتضعها بعضها مع بعض في شكل منظّم، وتقول "هذا هو أنا". لكنك أنت لست الأحداث، أنت من اختبر تلك الأحداث. كيف تستطيع أن تعرف نفسك بأنك أنت هو مجموعة الأشياء التي حدثت لك؟ أنت أساسًا كنت واعيًا لوجودك قبل حدوث أيّة أحداث لك. أنت هو الموجود هناك والذي يقوم بفعل كل هذه الأمور، يرى كل هذه الأمور ويختبرها. ليس عليك أن تتشبث بالخبرات التي مررت بها تحت مسمّى أنك تبني نفسك. هذه النفس التي تبنيها داخلك هي نفسٌ مزيّفة. هي مجرّد فكرة حول نفسك التي تخبّئها في الخلف.

كم مضى من الوقت وأنت مختبئ هناك في محاولة للحفاظ على كل شيء متماسكًا؟ وفي أيّ وقت يحدث فيه أي خطأ في النموذج الذي بنيته لحماية نفسك، تراك تدافع وتعقلن الأمور لإبقاء كل شيء كما كان. عقلك لن يتوقف عن النضال إلى أن تقوم بمعالجة الحدث أو تدعه يذهب إلى حال سبيله. يشعر الناس أن وجودهم في خطر، لذلك فهم يقاتلون ويجادلون حتى يُحكموا السيطرة عليه من جديد. يحدث كل هذا لأننا حاولنا بناء حواجز صلبة في حين أن هذه

www.jadidpdf.com

الحواجز لا توجد أصلا. الآن صار علينا النّضال لإبقاء هذه الحواجز قائمة. المشكلة هي أنه لا وجود لمخرَج ونحن على هذه الحال. لا وجود للسّلام ولا وجود لفوز في مثل هذا النضال. قيل لك لا تقم ببناء بيتك على الرّمل. حسنًا، لكنّك بنيته على رمل مطلق. في الواقع، أنت بنيت بيتك في فضاء فارغ. وإذا ما بقيتَ متعلّقًا بما بنيته، فسيتعيّن عليك عندها، باستمرار وعلى الدوام، أن تقوم بالدفاع عن نفسك. سيتعين عليك أن تُبقي كل شخص وكل شيء في نظام كامل من أجل أن توفّق بين النموذج المفاهيميّ لديك وبين الحقيقة التي حولك. إنه كفاح مستمرّ للحفاظ على هذا النموذج متماسكًا.

معنى أن تعيش بشكل روحاني هو أن لا تشارك في هذا النوع من الكفاح. ويعني أن الأحداث التي تقع في اللحظة هي ملك للحظة. هذه الأحداث لا تنتمي إليك. ليس لها أصلا أية علاقة بك. يجب عليك أن توقف تعريف نفسك بناءً على علاقتك بها، فقط اترك الأحداث تأتي وتذهب لحال سبيلها. لا تدع الأحداث تترك في داخلك أية انطباعات. إذا وجدت نفسك تفكّر فيها فيما بعد، فقط اتركها تمرّ. وإذا حدث ووقع حدث ما وكان لا يتماشى مع منظومتك المفاهيمية، ووجدت نفسك تصارع وتمنطق الشيء من أجل أن يتماشى معك، فقط لاحظ ما تقوم به من محاولات. فهناك حدث ما في الكون لا يتناسب مع منظومتك ولهذا يتسبّب لك بانزعاج في الداخل. ولو لاحظت ببساطة ما يحدث هنا، ستجد أن هذا الحدث يكسر النموذج الخاص بك. ستصل إلى نقطة ما ستحبّ معها هذا الذي يحدث لأنك لن تحب أن تحتفظ بنموذجك الشخصي. ستصف ما يحدث بأنه شيء جيد لأنك لم تعد على استعداد لوضع طاقتك

www.jadidpdf.com

في بناء مظهرك المزيّف وزيادة صلابته. بل بدلا من ذلك، ستسمح للأشياء بأن تحدث وتُزعج نموذجك الخاص وسيكون هذا بمثابة موادّ متفجرة تقوم بتكسير هذا النموذج من أجل أن تتحرّر أنت. هذا هو معنى أن تعيش بشكل روحاني.

عندما تصبح إنسانًا روحانيًا، تكون مختلفًا تمامًا عن أيّ شخص آخر. فأنت لا تريد ما يريده الآخرون. لأنك تتقبل وبالكامل ما يرفضونه. وهو أنك تريد لنموذجك الذي بنيته أن ينكسر، وتحترم تجربة الإزعاج التي تصيبك في الداخل عند حدوث شيء ما. لماذا يزعجك أي شيء يقوله أو يفعله أحد ما؟ أنت فقط موجود على كوكب يدور حول نفسه وسط اللامكان المطلق. أنت هنا في رحلة زيارة لبضع سنين وسترحل بعدها. كيف بإمكانك أن تحيا بكل هذا الإجهاد وتجاه كل شيء؟ لا تفعل ذلك. إذا كان بمقدور أي شيء أن يتسبب في إزعاجك، فهذا معناه أن هذا الشيء يصدم نموذجك الشخصي. وهذا يعني أنه يصدم الجانب المزيف منك الذي قمت ببنائه من أجل أن تسيطر على مفهومك الخاص عن الواقع. لكن إذا كان هذا النموذج واقعيًا، فلماذا إذن لا يتناسب والواقع؟ ليس هناك من شيء على الإطلاق تستطيع أن تخلقه في عقلك ويمكن أن يُعتبَر واقعًا.

يجب عليك أن تتعلم كيف تكون مسترخيا حتى في وجود الإزعاجات النفسية. إذا ما صار عقلك مفرطا في النشاط، فقط قم بمراقبته. إذا ما بدأ قلبك ينفعل، دعه يمر بما ينبغي عليه أن يمر به. حاول أن تجد الجانب الذي في داخلك والذي بمقدوره أن يلاحظ أن عقلك صار مفرط النشاط وقلبك بدأ ينفعل. هذا الجانب منك هو طريق خلاصك. ليس هناك من خلاص عبر ذلك النموذج الخاص

www.jadidpdf.com

بك والذي تقوم ببنائه. الطريق الوحيد للحرية الداخلية هو عبر هذا الذي يراقب والذي هو هنا "النفس". النفس ببساطة هي التي تلاحظ أن العقل والمشاعر من الممكن حلّها بعضها عن بعض، دونما حاجة لوجود أي شيء يناضل لإبقائهما معا.

بالطبع سيكون هذا مؤلما. السبب الرئيسي الذي يجعلك تبني الهيكل العقلي كله هو محاولة تجنب الألم. إذا ما تركت الهيكل هذا ينهار، فستشعر بالألم الذي كنت تتجنبه عندما قمت بعملية بنائه. يجب أن تكون مستعدًّا لمواجهة هذا الألم. إذا كنت تحبس نفسك داخل قلعة تخاف من الخروج منها، فسيكون لزاما عليك مواجهة ذلك الخوف إذا ما أردت أن تمرّ بتجربة الوجود الكامل. تلك القلعة لن تكون لحمايتك، بل لحبسك. لتكون حرًّا، ولتختبر الحياة على حقيقتها، يجب عليك الخروج من القلعة. يجب عليك ترك الأمور والعبور من خلال عمليّة التطهير التي ستحرّرك من ذاتك. وستقوم بذلك ببساطة عن طريق مراقبة الذّات وهي ذات خالصة. طريق الخلاص يتمّ عبر الوعي. توقّف عن تعريف العقل المضطرب بأنه تجربة سلبية، فقط حاول أن تكون مسترخيًا وراء هذه التجربة. عندما يكون عقلك مضطربا، لا تسأل، "ماذا أفعل تجاه ذلك؟" لكن في المقابل اسأل، "مَن أنا، هذا الذي يلاحظ كلّ ذلك؟"

في الوقت المناسب، ستدرك أن المركز الذي تراقب منه هذا الاضطراب لا يمكن أن يُصاب بالاضطراب. ولو بدى لك أنّه مضطرب، فقط لاحظ من الذي يلاحظ هذا الاضطراب. وفي النهاية تأكّد أن هذا الاضطراب سيتوقف. عندها سيكون بمقدورك أن ترتاح هناك في الخلف، في أعماق وجودك، وأن تراقب عقلك وقلبك وهما يقومان

www.jadidpdf.com

بخلق آخر نوبات الانفعال من هذا الاضطراب. عند وصولك إلى تلك النقطة، ستفهم ما معنى أن تكون كائنا فوق الوجود. الوعي يتجاوز ما يعيه. إنه مفصول كانفصال الضوء عمّا يضيئه. أنت وعي، وتستطيع أن تحرّر نفسك من كل هذا عن طريق الاسترخاء خلف وعيك.

إذا ما أردت سلامًا دائمًا وبهجة دائمة وسعادة دائمة، يجب عليك العبور إلى الجانب الآخر من اضطرابك الداخلي. تستطيع ان تختبر حياة مفعمة حيث موجات الحب تتسارع في داخلك وفي أي وقت تريد. هذه هي طبيعة وجودك. يجب عليك ببساطة الذهاب إلى الجانب الآخر من ذاتك. تستطيع عمل ذلك عن طريق التخلّي عن نزعة التشبّث بالأشياء. وعن طريق عدم استعمال عقلك في تشييد صلابة مزيّفة. قرّر فقط، ولمرّة واحدة وللأبد، أن تبدأ رحلتك بالتخلّي المستمر عن الأشياء.

عند هذه النقطة، تصير الرحلة سريعة جدا. ستعبر من خلال الجانب الذي يخاف دوما من الموت في داخلك، وسترى كيف أن هذا الجانب هو في صراع دائم لإبقاء الأمور متماسكة. إذا أنت لم تقم بتقوية ذلك الجانب فيك والذي يتعلق بالأشياء، وقمت دائما بالتخلي وبعدم التشبث، ستصبح في النهاية خلف الصلابة الزائفة. وهذا ليس بشيء تفعله، بل هو شيء يحدث لك.

إن طريقك الوحيد للخلاص هو أن تكون شاهدًا. فقط عليك الاستمرار في التخلّي عن الأمور كونك تعي بأنّك واع. وإذا مررت بفترة ظلام واكتئاب، فقط اسأل نفسك، "مَن الواعي بهذا الظّلام؟" هذه هي الطريقة التي تعبر بها المراحل المختلفة من نموّك الداخليّ. فقط عن طريق الاستمرار في ترك الأمور، والبقاء في حالة وعي بأنك أنت ما

www.jadidpdf.com

زلت هناك في الخلف. عندما تتخلى عن الذّات المُظلمة، وتتخلى عن الذات المُضيئة، ولا تعود مرتبطًا بأيّ شيء، ستصل إلى نقطة تتكشف فيها الأمور خلفك. أنت تعتاد على أن تكون واعيًا للأشياء التي أمامك. الآن صرت واعيًا للوجود من وراء موطن الوعي لديك.

لم يكن يبدو أن هناك أي شيء خلفك. لأنك كنت في حالة تركيز كبير على تشييد نموذجك من الأفكار والمشاعر التي كانت تعبر من أمامك فتحاول التمسّك بها. لم يكن لديك وعي بالمساحة الشّاسعة من الفضاء في داخلك. هناك في الخلف، يوجد عالم كامل. أنت فقط لم تكن تنظر في ذاك الاتجاه. إذا ماكنت مستعدًّا لترك الأمور والتخلّي عنها، فستعود للوراء وينفتح محيط كامل من الطاقة. ستمتلئ بالنور. ستمتلئ بنور ليس فيه أيّة ظُلمة. بعدها ستمضي في كل دقيقة من حياتك اليومية مغمورا بهذه القوة الداخلية التي تغذيك وتطعمك وترشدك من أعماق نفسك. ستكون لديك أفكار ومشاعر ومفهوم للذات طافية هناك في الفضاء الداخلي، لكنها كلها ستكون مجرد جزء بسيط واحد من خبرتك. لن تقوم بتعريف نفسك حينها تعريفا مرتبطا بأي شيء خارج الشعور بالذات.

طالما وصلت إلى هذه المرحلة، فلن يكون عليك أن تقلق بشأن أي شيء آخر على الإطلاق وإلى الأبد. قوى الإبداع الإلهي قادرة على خلق إبداع جديد في داخلك وخارجك على السواء. ستطفو في سلام وحبّ وحنوّ أبعد من كلّ شيء، لكنه يحترم كل شيء. لن تكون هناك حاجة لصلابة مزيفة عندما تكون في سلام مع الكون الشاسع لوجودك الحقيقيّ.

www.jadidpdf.com

www.jadidpdf.com

الجزء الخامس

عِش الحياة

www.jadidpdf.com

www.jadidpdf.com

الفصل الخامس عشر

درب السعادة غير المشروطة

لابدّ من معرفة حقيقة مُهمّة، وهي أن الحياة نفسها أعلى درب روحيّ بإمكان الإنسان بلوغه. لو عرف الإنسان كيف يعيش حياته اليوميّة بشكل صحيح، لأصبحت الحياة بالنسبة إليه هي نفسها تجربة التحرير والخلاص. لكن لتحقيق ذلك، عليك في البداية أن تتعامل مع الحياة بشكل صحيح، وإلا ستتحوّل حياتك إلى أمر مربك ومحيّر. وبداية يجب عليك أن تدرك أن أمامك خيارًا واحدًا فقط في هذه الحياة، وهذا الخيار لا علاقة له بوظيفتك، أو بمن تريد أن تتزوّج، أو ما إن كنت تريد أن تكون متديّنًا أم لا. الناس يُثقلون كواهلهم بخيارات عدّة. لكنك تستطيع أن تقوم برمي كل هذه الخيارات وراء ظهرك وتتّخذ قرارا واحدا أساسيا فقط، وهو: هل تريد أن تكون إنسانًا سعيدًا، أو لا تريد أن تكون إنسانًا سعيدا؟ الأمر بهذه البساطة الشديدة. ومتى ما اتّخذت قرارك، سيصبح درب حياتك

www.jadidpdf.com

واضحا جدا أمامك.

معظم الناس لا يجرؤون على اتخاذ مثل هذا القرار لأنهم يظنون أن هذا الشيء خارج سيطرتهم. قد يقول أحدهم، "حسنا، بالطبع أنا أريد أن أكون سعيدا، لكن زوجتي هجرتني." بكلمات أخرى، هذه النوعية من الأشخاص تريد أن تكون سعيدة، لكن ليس في ظلّ ظرْفٍ قاهر كهجرة زوجاتهم أو أزواجهم لهم. لكن لاحظوا أن هذا لم يكن هو السؤال المطروح. السؤال ببساطة كان، "هل تريد أن تكون سعيدا أم لا؟" لو نظرت إلى بساطة السؤال، سترى أن الامر بالفعل بيدك وتحت سيطرتك. المشكلة أن لديك مجموعة عميقة وكبيرة من التفضيلات التي تقف حائلا في دربك.

لنفترض أنك أضعت دربك في أحد الأيام، لكنّك أخيرا وجدت طريقك إلى أحد البيوت. وكنت مرهقا وجائعا حتى أنك بالكاد تستطيع أن تصل إلى عتبة ذلك البيت، لكنك استطعت الوصول في النهاية وطرقت الباب. فتح أحدهم الباب، ونظر إليك قائلا، "يا إلهي، أيها المسكين! هل أنت بحاجة إلى طعام؟ ماذا تريد أن تأكل؟" هنا، أنت لا تعير ماذا تريد أن تأكل أيّة أهمية، أنت فقط ستتفوّه بكلمة، " طعام." ولأنك كنت جادًّا في حاجتك للطعام، فلم تكن هناك علاقة بين جوعك والتفضيلات التي يُمليها عليك عقلك. وهذا الوضع هو نفسه ما ينطبق على السؤال حول ما إن كنت تريد أن تكون سعيدا في حياتك أم لا. إذا كان الجواب نعم، إذن قُل هذا الجواب دون تحديد الأفضليّات. فالأمر أوّلا وأخيرا يعني ببساطة، "هل تريد أن تكون سعيدا من الآن وصاعدًا لبقيّة حياتك، بغضّ النظر عمّا يحدث حولك ولك؟"

www.jadidpdf.com

الآن لو قلت نعم أريد أن أكون سعيدا، فمن الممكن أن تهجرك زوجتك، أو أن يتوفى زوجك، أو أن يسقط سوق الأسهم، أو أن تتعطل سيارتك ليلا وأنت على الطريق السريع. هذه أشياء قد تحدث من الآن وفي أي وقت من حياتك. لكنك في حال أردت أن تسير على أعلى درب روحاني، إذن ساعتها وعندما تكون إجابتك "نعم" لهذا السؤال البسيط، فيجب أن تكون قاصدا هذه الإجابة. فالسؤال ليس بخصوص ما إن كانت سعادتك بيدك وتحت سيطرتك أم لا. وهي بالطبع تحت سيطرتك. الأمر فقط مرتبط بأنك لا تعني هذا الجواب بصدق عندما تقول "أريد أن أكون سعيدا." أنت تريد أن تربطه بأفضليات. أنت تريد أن تقول نعم، أريد أن اكون سعيدا طالما أن هذا الأمر لن يحدث لي، أو ذاك الأمر سيحدث لي. لذلك يبدو لك أن سعادتك ليست بيدك. اعلم أن أيّ شرط تضعه لسعادتك سيحدّد هذه السعادة في حياتك. فلن تستطيع أن تحكم سيطرتك على الأشياء وتُبقيها في الحالة التي تريدها أن تكون عليه.

ينبغي عليك أن تعطي إجابة غير مشروطة لسؤال السعادة. إذا ما قررت أن تكون سعيدا من الآن وصاعدا ولبقية حياتك القادمة، فلن تكون فقط إنسانا سعيدا، بل ستكون أيضا إنسانا مستنيرا. السعادة غير المشروطة هي إحدى أعلى التقنيات الموجودة للاستنارة. ليس ضروريا أن تتعلّم اللغة السنسكريتيّة لتفهم التعاليم الروحانية الشرقيّة القديمة، أو أن تقوم بقراءة الكتب المقدسة وتحاول تطبيق ما جاء فيها. ليس عليك أن تتخلى عن العالم من حولك. كل ما عليك عمله هو فقط أن تعني ما تقول عندما تُعلن لنفسك أنك اخترت أن تكون سعيدا في الحياة. ويجب أن تكون جادّا فيما تقول بغض النظر

www.jadidpdf.com

عمّا يحدث لك في حياتك. هذا هو الدرب الروحاني، وهو الدرب المؤكّد والمباشر للصحوة الروحية كما ينبغي أن تكون.

متى ما قرّرت أن تكون إنسانًا سعيدًا دون أيّة شروط، ستحدث لك لا محالة أشياء كثيرة تتحدّاك. وهذه الأحداث التي ستختبر تعهّدك ووعدك، هي نفسها التي ستحفّز فيك نموّك الروحي. بل إن الجانب غير المشروط من التزامك وتعهّدك هو الذي سيجعل دربك هذا هو الأعلى والأسمى للارتقاء في الروحانية. إن الأمر في غاية البساطة. عليك فقط أن تقرر ما إن كنت ستلتزم بتعهدك أم لا. عندما تسير الأمور على ما يرام، فمن السهل أن تكون سعيدا. لكن في اللحظة التي يقع فيها شيء سيء لك، لا يعود أمر السّعادة سهلا. ستجد نفسك تقول، "لكن، لم أكن أعلم أن هذا سيحدث. لم أتوقع أن تفُتني رحلة الطيران الخاصة بي. لم أعلم أن سالي ستحضر إلى الحفل مرتدية الفستان الذي أرتديه أنا نفسه! لم أكن أظن أن أحدا سيصطدم بسيارتي الجديدة بعد ساعة واحدة فقط من حيازتي لها!" هل أنت حقًّا مستعدّ لكسر تعهّدك بأن تكون سعيدا من أجل أحداث كهذه؟

مليارات الأشياء التي لم تفكّر فيها مطلقاً، قد تحدث لك. السؤال هو ليس فيما إن كانت تلك الأشياء ستحدث أم لا، لأنها سوف تحدث بالتأكيد. السؤال الحقيقي هو هل تريد أنت أن تكون سعيدا بغضّ النظر عمّا يحدث أم لا. إن الهدف الحقيقي من الحياة هو الاستمتاع والتعلّم من التجارب. لم يضعك الله تعالى على الأرض لكي تتعذب. أنت لا تساعد أحدًا على الإطلاق بكونك تعيسا. ومهما تكن معتقداتك الفلسفية، تبقى الحقيقة الواضحة هي أنك وُلدت في

www.jadidpdf.com

يوم، وستموت في آخر. وخلال هذا الوقت من يوم ولادتك إلى يوم وفاتك، عليك أن تختار ما إن كنت تريد الاستمتاع بتجاربك في هذه الحياة أم لا. الأحداث التي تقع لا تحدّد ما إن كنت ستكون سعيدا أم لا. هي فقط أحداث ووقائع. أنت هو من يحدّد ما إن كنت تريد أن تكون سعيدا أم لا. بإمكانك أن تكون سعيدا فقط لمجرد أنك حيّ تُرزَق. بإمكانك أن تكون سعيدا بوقوع كل هذه الأحداث لك، وبعدها تموت بفرح وسعادة. لو استطعت أن تعيش بهذا الشكل، سيكون قلبك منفتحًا إلى أقصى مدى وستكون روحك حرّة جدا، لدرجة أنك تشعر أنك تستطيع أن تطال عنان السماء.

هذا هو الدرب الذي سيقودك إلى السموّ المطلق، ويجب أن تتخلّى عن أيّ جزء من كيانك يريد أن يضيف شروطًا للوعد الذي قطعته بأنك ستكون سعيدا. إذا أردت أن تكون سعيدا، عليك أن تتخلّى عن الجزء الذي في داخلك والذي يريد خلق ميلودراما. وهذا هو الجانب نفسه منك الذي يريد أن يعتقد بأن هناك أسبابًا تَحول دون سعادتك. عليك أن تتجاوز هذا الجانب من شخصيتك، وبينما أنت تفعل ذلك، سيستيقظ الجانب السامي من وجودك وبشكل طبيعي.

في النهاية، عليك الاستمتاع بتجارب الحياة وهذا هو الشّيء المنطقيّ الذي عليك القيام به. أنت تجلس كما قلنا على سطح كوكب يلفّ حول نفسه وسط فراغ مطلق. هيا، امضي قُدُمًا وألقي نظرة على حقيقة وجودك. أنت تطفو في مساحة فارغة وسط فضاء ممتد للأبد. طالما أن عليك أن تبقى هنا، فعلى الأقل استمتع بهذه التجربة. أنت ستموت في يوم ما، والأشياء سوف تحدث على أية حال. إذن

www.jadidpdf.com

لماذا لا تكون سعيدًا؟ أنت لا تحصد شيئا بانزعاجك من أحداث الحياة. هذا لا يغير من الوجود في شيء، أنت فقط ستتعذب. سوف يكون هناك دائما شيء ما يحدث ويمكنه أن يزعجك في حال أنك سمحت له بذلك.

إن خيارك بالتمتع بالحياة سيقودك عبر رحلتك الروحانية. والحقيقة هي أن هذا الخيار في حد ذاته هو معلمك الروحي. إن تعهدك بأن تكون سعيدا بلا شروط سيعلمك كل ما يمكنك تعلمه عن نفسك وعن الآخرين وعن طبيعة الحياة. ستتعلم كل شيء عن عقلك وقلبك وإرادتك. لكن ينبغي أن تكون جادًا عندما تقول إنك ستكون سعيدا لبقية حياتك. وكلّما بدأ جانب فيك يشعر بعدم السعادة، تخلّى عنه، اعمل معه، استخدم التأكيدات لتذكير نفسك بوعدك، أو قم بعمل أي شيء تحتاج إلى عمله من أجل أن تبقى منفتحا. إذا ما التزمت بتعهدك، لا شيء يستطيع إيقافك. ومهما حدث، تستطيع أن تختار أن تستمتع بأي تجربة تمر بك. لو قامت هذه التجارب بتجويعك، أو بوضعك في سجن انفرادي، استمتع بهذه التجربة كما فعل قائد الهند العظيم المهاتما غاندي. مهما حدث لك، فقط استمتع بالحياة التي تأتيك.

مهما بدى لك الأمر صعبا، قم به وجربه. ما الفائدة من عدم فعله؟ لو كنت مثلا إنسانا بريئا وتم احتجازك، تستطيع رغم ذلك أن تستمتع. ما هو الشيء الجيد الذي ستحصل عليه لو كنت غير مستمتع بهذا الموقف؟ هذا لن يغير شيئا على الإطلاق. ففي النهاية، لو بقيت سعيدا، أنت الرابح. اجعل من هذه المواقف لعبة أو مزحة، فقط كن سعيدا مهما حصل لك.

www.jadidpdf.com

إن مفتاح البقاء سعيدا هو في الحقيقة شيء بسيط جدا. ابدأ بفهم الطاقات الكامنة داخلك. لو نظرت إلى الداخل، سترى أنه عندما تكون سعيدا، يشعر قلبك بالانفتاح وتشعر بالطاقة تتدفق داخلك. وعندما لا تكون سعيدا، يشعر قلبك بالانغلاق ولا وجود لتدفق طاقة في الداخل. إذن من أجل أن تبقى سعيدا، فقط لا تغلق قلبك. مهما حدث، حتى لو هجرتك زوجتك، أو توفّي عنك زوجك، لا تغلق قلبك.

لا يوجد قانون يجبرك على الانغلاق. عليك فقط أن تقول لنفسك أنك لن تغلق قلبك مهما حدث. أنت بصدق لديك حرية الاختيار. عندما تبدأ في الانغلاق، فقط اسأل نفسك إذا ما كنت بحق مستعدا للتخلي عن سعادتك. عليك أن تفحص ما هو هذا الشيء الذي بداخلك والذي يعتقد بأن هناك فائدة ما تُرجى من الانغلاق. يحدث لك أبسط شيء، فإذا بك تتخلى عن سعادتك. كنت تقضي يوما عظيما إلى أن عكّر صفوك شخص ما ظهر في طريقك. أزعجك تصرفه للغاية فإذا بك تقضي بقية اليوم كله منزعجًا. لماذا؟ تجرّأ واطرح هذا السؤال على نفسك: ما الذي جنيته من سماحك لهذا الشيء بأن يعكّر بقيّة يومك؟ ليس هناك من فائدة إطلاقا. إذا أزعجك أحدهم، دع الأمر يمر وابقى مفتوح القلب. واعلم أنه إذا ما أردت لهذا أن يحدث، فسيحدث.

إذا كنت قد أخذت درب السعادة غير المشروطة، فستمرّ عبر كل مراحل الارتقاء في درجات فنون اليوغا المختلفة. سيتحتّم عليك أن تبقي واعيًا، ومتمركزًا، وملتزمًا في كل الأوقات. سيتحتّم عليك إبقاء التزامك دائما منفتحا ومستقبلا للحياة. لم يقل أحد إنّك غير

www.jadidpdf.com

قادر على ذلك. البقاء منفتحا هو الشيء الذي يقوم بتعليمه عظماء القديسين والمعلمين الروحانيين. إنهم يعلموننا أن روح الله فينا تتجلى في الفرح والنشوة والحب. لو بقيت منفتحا بدرجة كافية، فسيمتلئ قلبك بفيض من الطاقة العالية. إنّ الممارسات والتمارين الروحيّة ليست هي الغاية في حدّ ذاتها. إنها تحمل لك فاكهة الروحانية عندما تكون من العمق بمكان لتبقى دائما منفتحًا. لو تعلّمت أن تكون منفتحًا في كل الأوقات، فستحدث لك أشياء عظيمة. عليك فقط أن تتعلم ألّا تنغلق.

يكمن مفتاح الحل في أن تُبقي عقلك دائما منضبطًا بدرجة كافية كي لا يقوم بخداعك، فتعتقد أن هناك أوقاتًا تستحقّ بالفعل الانغلاق. لو زللْت مرّة وأوشكت على الانغلاق، حاول الرجوع للانفتاح سريعًا. في اللحظة التي تبدأ في الانزلاق، في اللحظة التي تفتح فيها فمك بالشكوى، في اللحظة التي تبدأ فيها في الانغلاق وفي الدفاع عن نفسك، أسند نفسك من جديد وعُد سريعاً لانفتاحك. فقط قم باستعادة قوّتك وأكّد لنفسك داخليًا أنك لا تريد أن تنغلق، مهما حصل. أكِّد لذاتك أن كلّ ما تريده هو أن تبقى في سلام وامتنان للحياة. أنت لا تريد أن تكون سعادتك مشروطة بتصرّفات الآخرين من حولك. فيكفي أنّ سعادتك مشروطة بتصرفاتك الشخصية. عندما تربط سعادتك بتصرفات الآخرين، تكون قد وقعت في مشكلة خطيرة.

من الطبيعي أن تصادف الكثير من الأحداث في حياتك، وستشعر معها بالميل إلى الانغلاق. وسيكون لديك الخيار بين الغرق فيها أو التخلي عنها. وسيقول لك عقلك حينها أنه من غير المعقول أن تظل منفتحا عندما تصادفك مثل هذه الأمور. لكنك تعلم أن وقتك

www.jadidpdf.com

في هذه الحياة محدود، والأمر الذي لا يُعقل حقًا هو أن لا تستمتع بهذا الوقت من حياتك.

إذا واجهتك مشكلة النسيان بضرورة البقاء منفتحا، عندها قم بممارسة التأمل. التأمل يقوّي مركز الإدراك لديك لتبقى متيقّظا دائما بدرجة كافية لمنع قلبك من الانغلاق. أنت تبقى مُنفتحًا بترك الأمور تمضي لحال سبيلها وبالتخلّي عن الانغلاق. فقط دع قلبك يسترخي عندما يبدأ بالانقباض. ليس مطلوبًا منك أن تبدو متوهّجًا من الخارج على الدوام، عليك فقط أن تكون فَرِحًا من الداخل. فبدلًا من الشّكوى، فقط استمتع بالمواقف المختلفة التي تصادفها في حياتك والتي تتكشّف أمامك من حين لآخر.

السّعادة غير المشروطة هي من الدروب السامية، وهي تقنية عالية جدّا لأنها تعالج كل الأشياء. أنت تستطيع أن تتعلم ممارسة اليوغا، وممارسة التأمّل والأوضاع الجسديّة المتعلّقة بكليهما، لكن ماذا ستفعل ببقية حياتك؟ إن تقنية السعادة غير المشروطة تُعَد مثاليّة لأن ما ينبغي عليك أن تفعله لما تبقّى من حياتك صار الآن معروفًا لك، وهو أن تدع الأشياء تمرّ من خلالك دون أن تتشبّث بها من أجل أن تبقى سعيدًا. وبقدر ما تنمو روحانيتك، ستنمو أنت معها بشكل سريع. الإنسان الذي يدع الأشياء تعبر من خلاله في كل لحظة من لحظات يومه سيلاحظ كيف يتطهّر قلبه يوميًّا. وهذا يعود إلى أن هذا الإنسان لن يغرق في الأمور التي تطرأ له في الطريق. كما سيلاحظ أيضًا التطهّر الذي يحدث لعقله لأنه لن يغرق أيضًا في الميلودراما التي يختلقها العقل بين حين وآخر. إنّ روح هذا الإنسان ستتيقظ حتى وإن كان لا يعلم شيئا عن الروح. سيعرف معنى السعادة التي تفوق

www.jadidpdf.com

فهم واستيعاب الإنسان العادي. هذا الدرب يعالج كل مشاكل الحياة اليومية والحياة الروحية. إن أعظم ما يمكن أن يقدّمه الإنسان لخالقه هو أن يكون سعيدا بخلق الله وملكوته.

هناك من الأشخاص من يتذمر من كل شيء حوله، فيقول، "تلك الشجرة هناك منحنية في خمسة اتجاهات، أريدها أن تكون مستقيمة. هذا الشخص خرج في موعد مع شخص آخر، وذلك الشخص رفع قيمة فاتورة الهاتف لمائة دولار. هذا الشخص يمتلك سيارة أفضل من سيارتي وهذا الشخص يرتدي زيا مضحكا. الحياة فظيعة. هذا بالإضافة إلى أن لي أنف كبير، وأذنان صغيرتان، وأصابع قدميّ غريبة. أنا لست سعيدا بكل هذا. أنا لا أحب أيّا من هذا. كذلك الحيوانات لا أحبها. النمل يعضني والبعوض يلسعني، وهذا شيء مدمر. لا أستطيع الخروج ليلا بسبب وجود كل هذه الحيوانات والحشرات في الخارج. فهي تعوي وتتبرز في كل مكان، أنا باختصار لا أحب هذا الوضع."

لكن هناك من الأشخاص من هو في حالة نشوة مع كل ما حوله. إن سألته عن حاله فسيقول لك، "إن الأشياء من حولي جميلة! كل الأشياء التي أراها تخلق في داخلي موجات من الفرح. انظُر إلى تلك الشجرة المائلة، تكاد تُفقدني صوابي من جمالها. تأتي النملة وتعضني، إنه لأمر مدهش أن تملك مخلوقة بهذا الحجم كل هذه الشجاعة لعض مخلوق عملاق مثلي!"

أنت إن أردت التقرب من الله فتعلّم كيف تكون فرحًا. إذا ما بقيت سعيدًا ومتمركزًا بشكل تلقائي ستجد الله في داخلك. وهذا هو الجانب الرائع في المسألة. نعم، أنت ستجد السعادة، لكنها ستكون لا

www.jadidpdf.com

شيء مقارنة بما ستجده حقيقةً بعد ذلك.

متى ما استطعت تجاوز أكثر الأمور صعوبة، ومتى ما اقتنعت بأنك ستتخلى عن منغصّات الأمور التي تحدُث مهما كانت، عندها سيختفي الحجاب البشريّ للعقل والقلب معًا. ستجد نفسك وجهًا لوجه مع ما هو أبعد منك. عندما تنتهي من اللعب مع الحدود الزمانيّة والمكانيّة، ستنفتح بعدها نحو الأبدي واللامتناهي. وعندها لن تستطيع كلمة "السعادة" أن تكون وصفاً للحال التي أنت فيها. بل ستحتاج إلى معانٍ أخرى لتعبّر عنك، كالنشوة، والانغماس في نعمة النور، والتحرّر، والنيرفانا، والحريّة. سيكون الفرح غامرا، وكأسك ملأى به عن آخره.

الحياة درب جميل. فكن سعيداً بالسير فيه.

www.jadidpdf.com

www.jadidpdf.com

الفصل السادس عشر

الدرب الروحي لعدم المقاومة

ينبغي على الإنسان أن ينظر إلى محاولاته وتدريباته الروحية كطريقة لتعلّم كيف تعاش الحياة بعيدا عن التوتر والمشاكل والخوف والميلودراما. درب التعلّم هذا يبغي الاستفادة من الحياة من أجل التطوّر روحيًّا يُعَدّ أسمى الدروب وأرقاها. يحدث لك التوتّر عندما تعاند أحداث الحياة وترفضها. أمّا إذا كنت لا تدفع بالحياة بعيدًا عنك ولا تجرّها ناحيتك فأنت حينها لن تخلق أيّ نوع من أنواع الرّفض والمقاومة. أنت فقط موجود وحاضر. وفي هذه الحالة، أنت فقط تشاهد وتختبر أحداث الحياة وهي تقع من حولك. إذا اخترت أن تعيش الحياة على هذه الشاكلة وعلى هذا المنوال، فسترى أنه يمكنك أن تعيش حياتك في سلام دائم.

كم هي مذهلة الحياة. كل هذا التدفّق من الذرّات عبر الزمان والمكان. إنها تسلسل أبدي لا ينتهي من الأحداث التي تتّخذ شكلا

www.jadidpdf.com

معيّنا ومن ثم تحلّ على الفور في اللحظة التالية. إذا قمت بمقاومة هذه القوّة المدهشة للحياة، فسينشأ التوتّر في داخلك وسيسكن جسدك وعقلك وقلبك الروحي.

ليس من الصّعوبة أن نرى نزعتنا تجاه التوتر والمقاومة في حياتنا اليومية. لكن لو أردنا أن نفهم ماهية هذه النزعة، فعلينا أولا أن نتساءل لماذا نقاوم نحن وبشدّة جريان الحياة. ما هو هذا الشيء الذي بداخلنا ولديه أصلًا القُدرة على مقاومة واقع الحياة؟ لو نظرت بتمعّن داخلك، ستجد أنك أنت من يقوم بالمقاومة، ذاتك، أنت الساكن هناك، هو من يملك هذه القوة. وهذه القوة تسمّى، "قوّة الإرادة".

إنّ الإرادة هي قوة حقيقية تنبع من كيانك ووجودك. هي القوّة التي تمكّنك من تحريك يديك وقدميك. أعضاؤك هذه لا تتحرك من تلقاء نفسها وبشكل عشوائي، بل تتحرّك لأن إرادتك هي التي تجعلها تتحرّك على هذا النحو أو ذاك. وهذه الإرادة هي نفسها تلك التي تستخدمها أنت عندما تتمسك بأفكار معينة وتركز عليها. والذات، عندما تقوم بعملية التركيز والتوجيه في العالم الحسي والعقلي والعاطفي، فإنها تخلق قوة هي التي تسمّى "الإرادة". وهذه هي القوة التي تستخدمها أنت عندما تريد للأشياء أن تحدث أو لا تحدث. أنت لست مسلوب الإرادة، بل تملك القوة للتأثير في الأمور من حولك.

إنه لمن المدهش أن نرى كيف نستخدم إرادتنا. نحن وضعنا إرادتنا ضدّ تدفّق جريان الحياة. ففي حالة وقع ما لا نحب، نقوم بمقاومته. لكن طالما أن هذا الشيء الذي نقوم بمقاومته قد وقع بالفعل، إذن ما المغزى وما الفائدة من المقاومة؟ مثلًا لو أنّ زوجك

www.jadidpdf.com

انتقل للعيش بعيدًا عنك، فمن المفهوم أنّ هذا الأمر يسبّب لك القلق. لكن مقاومتك الداخليّة لمسألة انتقاله، حتى لو استمرّت لسنوات قادمة، فلن تغيّر من حقيقة أنه انتقل بالفعل. مقاومتك لا تغيّر شيئًا من الأمر.

والحقيقة هي أننا لا نستطيع القول إننا نقاوم ما يحدث أساسًا. على سبيل المثال، لو تفوّه أحدهم بأمرٍ لا يروق لنا، فمن الواضح أن مقاومتنا لما قيل لن يوقف ما قد قيل وانتهى. فما نقوم بمقاومته إذن هو رفضنا مرورَ هذه التجربة خلالنا. فنحن لا نريد لما حدث أن يؤثّر في داخلنا. نحن نعلم أن ذلك سيُحدث انطباعات عقليّة وعاطفيّة لن تنسجم مع ما يوجد مُسبقًا داخلنا. لذلك فنحن نوجّه قوّة إرادتنا لتكون مضادّة للتأثير الذي سيخلقه هذا الحدث، وذلك في محاولة لمنعه من العبور خلال قلوبنا وعقولنا. بكلمات أخرى، إن تجربة أيّ حدث يقع لنا لا تتوقف عند المراقبة الحسيّة لها. فالحدث في حدّ ذاته يجب أن يمرّ هو أيضًا عبر الذّات عند مستوى طاقي معين. هذه عملية نمر بها ونختبرها يوميا في حياتنا. إن الملاحظة الحسية الأولية تلمس ما لدينا من طاقات، وتحدث فيها حركات واهتزازات مختلفة. وتقوم هذه الاهتزازات بالعبور من خلال الذات تماما مثل عبور الموجات التي يخلقها سقوط شيء مادي في الماء. من المدهش أنك تملك القدرة على مقاومة اهتزازات الطاقة هذه. إن الإصرار بقوة الإرادة، يستطيع أن يوقف انتقال الطاقة، وهذا ما يخلق التوتر عند الإنسان. أنت تستطيع أن ترهق نفسك بالصراع مع تجربة الحدث الواحد، أو الفكرة الواحدة أو العاطفة. أنت تعرف كل هذا جيّدًا.

في نهاية الأمر، سترى أن هذه المقاومة ما هي إلا ضياع هائل

www.jadidpdf.com

للطاقة. وأنك عموما تقوم باستخدام إرادتك لمقاومة أحد أمرين: أمرٌ حدث وانتهى، أو أمرٌ لم يحدث بعد. أنت تجلس هناك في الداخل مقاوِمًا انطباعاتٍ من الماضي البعيد، أو أفكارٍ عن المستقبل. فكّر في كمّ الطاقة المُهدرة في عملية مقاومة ما قد حدث وانتهى. بما أن الحدث وقعَ وانتهى، فأنت في الواقع تقاوم نفسك لا الحدث. إضافة إلى ذلك، فكّر مليًّا في كمّ الطاقة المهدورة في مقاومة أمور مستقبليّة قد تحدث. وبما أن مُعظَم الأشياء التي تعتقد أنها ستحدث لا تحدث إطلاقا، فأنت في الواقع تهدر كمًّا هائلا من طاقتك.

إن كيفيّة تعاملك مع تدفق الطاقة لديك له تأثير رئيسي على حياتك. في حالة فرضت إرادتك عكس تدفق الطاقة التي يخلقها حدث ما قد وقع بالفعل، فأنت كمن يحاول إيقاف تموجات أحدثها سقوط ورقة لشجرة في بحيرة راكدة. فأي شيء تحاول عمله عندها سيخلق مزيدا من الاضطرابات وليس أقل. عندما تقوم بعملية المقاومة، فليس أمام الطاقة التي تقاومها من مكانٍ تذهب إليه. تظلّ الطاقة حينها عالقة في ذاتك وتسبّب لك الكثير من التأثيرات الخطيرة. إنها تتسبّب في إعاقة جريان طاقة القلب لديك فيتسبّب ذلك في شعورك بالانغلاق وقلّة شعورك بالحيويّة. وهذا حرفيًّا ما يحدث عندما يُثقل شيء ما عقلك، أو عندما يزيد ضغط الأمور على كاهلك.

هذا هو مأزق الإنسان. تقع الأحداث لكنّنا نستمرّ في حمل طاقتها داخلنا عن طريق اعتراضنا ومقاومتنا فكرة وقوعها. اليوم، وعندما نصادف وقوع أحداث أخرى جديدة، فنحن إما أنّنا لسنا مستعدّين لاستقبال وقوعها لنا، وإمّا أننا غير قادرين على استيعابها وهضمها داخلنا. وهذا يحدث لأننا ما زلنا في صراع مع طاقات من

www.jadidpdf.com

الماضيّ. وبمرور الزّمن على هذا الحال الذي نحن فيه، تتراكم داخلنا الطاقات فينغلق فيها الإنسان لدرجة أنه إما أن ينفجر فجأة أو ينغلق بشكل تام. هذا ما يعنيه أن تتوتّر بشدّة أو تحترق بالكامل.

ما من مدعاة لتوترك هذا. وليس هناك من سبب لانفجارك أو انغلاقك. لو لم تدع الطاقة تنحبس في داخلك، وقمت بالعكس بجعل كل دقيقة من دقائق يومك تمر عبرك ومن خلالك، عندها ستكون منتعشا في كل دقيقة كما لو كنت في إجازة خالية من التوتر. إن أحداث الحياة من حولك ليست هي السبب في إصابتك بالتوتر. إنها مقاومتك لأحداث الحياة هي التي تسبب لك هذه التجربة. ولأن سبب المشكلة هو استخدامك لإرادتك في رفض واقع الحياة ليعبر من خلالك، فيبدو الحلّ واضحًا جدًا، وهو: كفّ عن المقاومة والرّفض. لو أردت أن تقاوم شيئًا ما فعلى الأقل ليكن لديك سبب منطقيّ لمقاومتك له. فيما عدا ذلك، فأنت لا منطقيًّا تُهدر طاقة ثمينة وغالية.

كُن على استعداد لدراسة كيف تتمّ عملية رفض الأحداث. من أجل أن ترفض شيئا ما يجب أن تقرّر أن هناك شيئا ما لا يجري على النحو الذي تحبّه. هناك الكثير من الأحداث والوقائع التي تعبُر من خلالك مباشرة ودون مشكلة. لماذا تقوم بمقاومة حدث بعينه؟ هناك شيء ما أساسي في داخلك تعود إليه مسألة تبسيط عبور الأشياء أحيانًا وفرض إرادتك أحيانًا أخرى، إمّا لدفعها بعيدا عنك أو للتمسّك بها. هناك مليارات الأشياء التي تحدث والتي لا تُزعجك على الإطلاق. تسير مثلًا في سيّارتك متوجّهًا إلى عملك كل يوم وبالكاد تلتفت للأبنية والأشجار التي تُحيط بك. خطوط المشاة التي تراها على الطريق لا تسبّب لك أي نوع من التوتر. تنظر إليها لكنها تعبر من خلالك بيسر.

www.jadidpdf.com

لكن مع ذلك، لا تعتقد أن تأثير رؤية هذه الخطوط هو نفسه على الجميع. بعض الأشخاص من الذين قاموا برسم هذه الخطوط في الشارع، والذين يمارسون ذلك كمهنة لهم، يصابون بتوتّر كبير إذا ما بدت تلك الخطوط غير منتظمة. ويكونون على درجة عالية من التوتر لدرجة أنهم يرفضون أن يقودوا سيارتهم لتسير فوقها. من الواضح أننا لا نقاوم الأشياء نفسها، وليست لدينا القضايا والمواضيع نفسها. وهذا يعود إلى حقيقة أننا لا نحمل التصوّرات والأفكار المسبقة نفسها عن كيفية سير الأمور وصحّتها أو درجة تأثيرها علينا.

إذا ما أردت أن تفهم طبيعة التوتر وكيف يصيب الإنسان، ابدأ باستيعاب فكرة أنك تحمل في داخلك مجموعة من الأفكار المسبقة عن الكيفية التي ينبغي أن تكون عليها الأمور. واعتمادا على هذه الأفكار تقوم أنت بفرض إرادتك لمقاومة ما يحدث لك. ولو تساءلت من أين أتت تلك الأفكار المسبقة؟ لنقل على سبيل المثال أن رؤية أزهار بعض النباتات الصحراوية تتسبب في توترك. وهذا بالطبع لا يصيب كثيرين غيرك بالتوتر. لماذا إذن تزعجك هذه النباتات الصحراوية بالذات؟ كل ما علينا أن نعرفه مثلا هو ما إن كان لديك خطيبة في الماضي واعتادت أن تزرع هذه النوعية من النباتات التي كانت تسقي هذه الورود في الوقت الذي تركَتك. الآن صار الوضع كالتالي: كلّما وقعَت عيناك على هذه النباتات، يُصاب قلبك بالانغلاق. أنت لا تريد حتى أن تقترب من هذه النباتات، هي فقط تثير الكثير من الاضطراب في داخلك.

إن الأحداث الشخصية التي نتعرض لها في حياتنا تترك انطباعات مختلفة في عقولنا وقلوبنا. وتتحوّل هذه الانطباعات

www.jadidpdf.com

لتصبح هي الأساس في فرض إرادتنا للرّفض أو التعلّق بالأشياء. الأمر ليس أكثر ولا أبعد من ذلك. قد يكون الحدث وقع لك في طفولتك أو في أي وقت من أوقات حياتك. وبغضّ النظر عن الوقت الذي تقع فيه الأحداث، إلّا أنها تترك مختلف الانطباعات داخلك. الآن واعتمادًا على هذه الانطباعات الموجودة فيك من الماضي، فأنت تقاوم الأحداث التي تقع لك اليوم. وهذا ما يخلق توتّرًا داخليًّا واضطرابات ونضال ومعاناة لمقاومتها. فبدلا من فهم ما يحدث ورفض السماح لهذه الأمور بأن تسيطر على حياتك، فأنت تتمسك بها وتبقيها. أنت تعتقد أن هذه الأشياء الآن ذات معنى فتُغرق قلبك وروحك في عملية رفضها أو التشبّث بها. لكن الحقيقة هي أنّ كل هذه العملية ليس لها أي معنى على الإطلاق. عمليّة المقاومة أو التثبّت هذه تقوم بتدمير حياتك.

إن البديل الآخر أمامك هو أن تستفيد من الحياة لتساعدك على التخلّي عن هذه الانطباعات والتوتّر الذي تخلقه في داخلك. ومن أجل أن تصل لهذا، عليك أن تبقى دومًا واعيًا جدًّا. عليك أن تراقب بحذر الصّوت العقلي الذي يُملي عليك أن ترفض شيئًا ما. هو حرفيًّا يأمرك بذلك، "أنا لا أحب ما قاله للتوّ. لابد من تصحيح ما حدث". عقلك ينصحك ويقول لك أن تواجه العالم من حولك برفضك لأحداثه. لماذا تستمع إليه؟ اترُك دربك الروحي ليكون هو إرادتك التي تجعل كلّ ما يحدث لك وحولك يعبر من خلالك، بدلا من حمل الأشياء معك إلى اللحظة المقبلة. هذا لا يعني أن لا تتعامل مع ما يجري لك من أمور. أنت مدعوّ للتعامل مع ما يحدث، لكن دع المجال للطاقة أوّلًا لتعبر من خلالك. إن لم تقم بذلك، فأنت في الواقع تتعامل مع طاقتك المحبوسة داخلك من الماضي، لا مع الحدث

www.jadidpdf.com

الذي وقع حديثا لك. لن يكون تصرّفك حينها نابع من منطقة الصفاء والوضوح، بل من منطقة المقاومة الداخلية والتوتر الداخلي.

من أجل أن تتجنب حدوث عملية المقاومة والتوتر، عليك أن تبدأ بالتعامل مع المواقف بقبول وتسليم. القبول يعني أن الأحداث تعبر من خلالك بلا مقاومة. في حال وقع حدث ما، وكان بإمكانه المرور عبر ذاتك وقاومته، فستكون عندها تقف وجهًا لوجه مع الحدث نفسه الذي وقع. وبما أنك صرت تتعامل مع الأحداث نفسها لا مع انطباعاتك من الماضي، فستجد أنك قادر على التعامل مع المواقف اليومية بشكل أفضل بكثير. بل أنه من المحتمل أن لا تصادفك أية مشكلة في حياتك كلها. وهذا لأن ما يقع من أحداث هو في ذاته ليس بمشكلة، إنها فقط أحداث. إن مقاومتك لها هو الذي يتسبب بالمشكلة. لكن، نقول مرة أخرى، لا تعتقد أنك وبمجرد أنك تقبّلت الواقع أنك لا تتعامل مع الأشياء من حولك. أنت في الحقيقة تتعامل فعلا معها. لكنك صرت الآن تتعامل مع الأمور والأحداث كأحداث ووقائع تجري من حولك في هذه الكرة الأرضية، وليس كمشاكل شخصيّة أنت تعاني منها.

ستصاب بالدهشة عندما تكتشف أن معظم المواقف التي ستمرّ عليك، لا يوجد هناك من شيء عليك أن تتعامل معه سوى خوفك ورغباتك. الخوف والرغبة هما ما يخلقان التعقيد. إذا لم يكن لديك خوف أو رغبة تجاه حدث ما، فليس هناك من شيء عليك القيام به. أنت تقوم فقط بترك الحياة تتكشف وأنت تتعامل معها بطريقة طبيعية وعقلانية. وعندما سيحدث الشيء التالي، ستجد نفسك حاضرا بالكامل في اللحظة وتستمتع ببساطة بتجربة الحياة

www.jadidpdf.com

التي تأتيك. ليس هناك من مشاكل. كل الموضوع يدور حول انعدام وجود المشاكل والتوتر والإجهاد والانطفاء. عندما تعبر الأحداث التي تقع في هذا العالم من خلالك، ستكون قد وصلت إلى مرحلة روحانية عميقة. بعدها ستكون واعيا في حضور كل ما يحدث دون بناء طاقات متراكمة ومنغلقة. عندما تصل إلى تلك المرحلة، سيبدو لك كل شيء واضحًا وصافيًا. وعلى عكسك أنت، سترى الآخرين يتعاملون مع العالم من حولهم وهم غارقين في ردّات أفعالهم وتفضيلاتهم الشخصيّة. عندما يتعامل الآخرون مع مخاوفهم وقلقهم ورغباتهم، فلك أن تتخيل كم يتبقى لهم من هذه الطاقة لتمكّنهم من التعامل مع الحدث نفسه؟

توقّف الآن وفكّر مليًا في كل ما أنت قادر على إنجازه. حتى الآن، كانت كل قدراتك التي تمتلكها مكلّفة بالصراع الداخلي الدائر باستمرار. تخيل ما الذي يمكن أن يحدث لو أن وعيك كان حُرًّا ليركّز فقط على الأحداث نفسها التي تقع. لن يكون بداخلك أيّ ضجيج. لو استطعت أن تحيا على هذا النمط، فستستطيع أن تحقق أي شيء تريده. ستكون قدراتك هائلة مقارنة بما اختبرته في حياتك من قبل.

إذن، وبينما تمضي في دربك هذا ستتعلّم كيفيّة الاستفادة من الحياة عن طريق التخلّي عن مقاومتك أحداثها. العلاقات الإنسانية تعدّ مجالًا رحبًا تنمّي نفسك من خلاله. تخيّل لو أنك قمت ببناء علاقاتك مع الآخرين من أجل التعرف عليهم، لا من أجل إرضاء ما هو محبوس في داخلك. لو أنك تكفّ عن محاولة جعل الآخرين يتناسبون مع أفكارك المسبقة حول ما تحبّ وما لا تحبّ، فستجد أن إقامة علاقات مع الناس الآخرين ليست مسألة صعبة. لو لم تكن

www.jadidpdf.com

منشغلًا بمقاضاة الآخرين ورفضهم بناء على ما هو منغلق في داخلك، فستجد كم هو سهل التعامل معهم. كذلك هو الأمر معك أنت أيضا. التخلي عن ذاتك وشروطها هو أبسط طريق للتقرّب من الناس.

هذا ينطبق أيضاً على عملك اليوميّ الذي تقوم به. العمل اليوميّ ممتع، سهل وبسيط. العمل هو عبارة عمّا تقوم به خلال النهار وأنت تلف مع هذا الكوكب الذي يدور في فضاء فارغ. إذا أردت أن تكون سعيدا وتستمتع بعملك، يجب أن تتخلى عن ذاتك وتدع الأشياء تتدفق من خلالك. إن عملك الحقيقي يكمن فيما يتبقى لك لتفعله بعد أن تمضي جميع الأشياء من خلالك بسهولة ويسر.

حالما تعبر طاقاتك الشخصية من خلالك، سيبدو لك العالم مختلفًا تمامًا عمّا قبل. الناس والأحداث سوف تبدو لك مختلفة عن ذي قبل. ستدرك أن لديك مواهب وقدرات لم تعهدها في نفسك. نظرتك للحياة ستتغير بالكامل. كل شيء في هذا العالم سيبدو كما لو أنّه تحوّل إلى شيء آخر. هذا سيحدث لك لأنّك وأنت تتخلّى عن موقف ما، ستتأثّر رؤيتك، وسيزداد صفاؤك الذي سترى به مواقف أخرى. على سبيل المثال، لنفترض أنك تخاف من الكلاب. وأدركت أن الأشخاص الآخرين لا يخافون منها طوال حياتهم. وبما أنك كنت تخاف من الكلاب طوال حياتك، فأنت تعاني من هذا الأمر بينما الآخرين لا يعانون منه. معاناتك تلك ليس لها معنى. لذلك قرّرت أن تتعامل مع خوفك وتسترخي عندما ترى كلبًا ما. إن التعامل مع المقاومة يتمّ من خلال الاسترخاء. إنّ فعل الاسترخاء أثناء مقاومتك الشخصيّة للأمر لم يغيّر فقط علاقتك مع الكلاب، بل سيغيّر علاقتك مع كل الأشياء الأخرى. إن روحك

www.jadidpdf.com

تتعلّم الآن كيف تدع طاقاتك المضطربة تعبر من خلالك. وفي المرة التالية عندما يقول أحد ما أو يفعل شيئًا لا تحبّه، فستتعامل معه تلقائيا كما تعاملت بالضبط مع مسألة خوفك من الكلاب. عمليّة الاسترخاء أثناء المقاومة تُعَدّ مُفيدة جدًّا لكلّ شيء في حياتك. والسبب في ذلك يعود لكون عمليّة الاسترخاء تعالج مباشرة كيفية إبقاء قلبك مفتوحًا عندما يحاول هو أن ينغلق.

إن عملية الانفراج الداخلي العميق في تعاملك مع أشياء الحياة هي درب روحاني في حد ذاتها. إنها درب اللامقاومة، درب القبول، درب التسليم والاستسلام. إنه درب معنِيٌّ بعدم مقاومة الطاقات عندما تمرّ خلالك. إذا ما واجهت صعوبة في القيام بذلك، فلا تقلّل من قيمة نفسك. فقط واصل المحاولة والعمل لإتقانه. إنه عمل العمر كي تتمكّن من أن تكون منفتحًا بشكل تام وكامل.

يكمن مفتاح هذا الانفتاح في الاسترخاء فقط، والتخلّي، والتعامل بهما مع ما يحدث أمامك. ليس مطلوبًا منك القلق على باقي الأمور. إذا ما قمت بالاسترخاء والتخلّي، ستجد أن ذلك يجعلك تسير على درب النموّ الروحي المدهش. ستبدأ في الشعور بكميّة هائلة من الطاقة المتيقظة في داخلك. ستشعر بحُبّ لم تشعر به قط في حياتك السابقة. ستشعر بسلام أكثر واطمئنان، وفي نهاية الأمر لن يصيبك أيّ شيء بإزعاج مهما كان وإلى الأبد.

تستطيع بالفعل الوصول إلى حالة لن تصاب عندها بأي إجهاد أو توتر أو مشاكل أخرى لبقية حياتك. يجب عليك فقط أن تدرك بأن الحياة تعطيك هديّة، وهذه الهديّة هي تدفّق الأحداث التي تقع من يوم ولادتك إلى يوم وفاتك. وهذه الأحداث مُمتعة وفيها تحدٍّ

www.jadidpdf.com

وتخلق نموًّا هائلًا فيك. ومن أجل أن تتعامل مع تدفّق الحياة هذا، لابدّ وأن يكون قلبك وعقلك مفتوحين ومتّسعين بدرجة كافية لتضمّ الواقع كلّه. السّبب الوحيد الذي لا تستطيع معه القيام بذلك هو مقاومتك الأحداث. تعلّم أن لا تقاوم الواقع، وما اعتدت على النظر إليه في الماضي كمشاكل مرهقة، ستبدو لك كحجرٍ تخطو فوقه في درب الصعود في رحلتك الروحية.

www.jadidpdf.com

الفصل السابع عشر

التفكُّر مليًّا في الموت

إنها حقّا لمفارقة كونيّة عظيمة أن يكون الموت هو أفضل المعلّمين على الإطلاق في هذه الحياة. لا يوجد هناك أي إنسان أو أي موقف يستطيع أن يعلمك الدرس الذي يعلّمك إيّاه الموت. وبينما يستطيع أحدهم أن يقول لك فكرة أنك لست الجسد الذي تحمله، فإن الموت يريك هذا بالفعل. وبينما يستطيع أحد ما أن يذكّرك بعدم أهمية كل الأشياء التي تتمسّك بها في حياتك، فإن الموت يريك ذلك عندما يأخذ كل هذه الأشياء منك في لحظة خاطفة. وعندما يُخبرك الناس أنّ كلّ الرجال والنساء من كافة الأعراق متساوون وليس هناك من فرق بين الغني والفقير، فإن الموت يرينا هذه الحقيقة على الفور.

السؤال الآن، هل ستنتظر إلى اللحظة الأخيرة لتدع الموت يكون معلّمك؟ إن مجرّد احتمال الوفاة في أي وقت لهو كافٍ ويملك القوّة لتعليمنا درس الحياة في كل لحظة من يوميّاتنا. يدرك الشخص

www.jadidpdf.com

الحكيم أنه، وفي أية لحظة، قد يكون هناك زفير لا يلحقه شهيق. هذا يمكن أن يحدث في أية لحظة، وفي أي مكان، فجأة ويتوقّف تنفّسك. يجب أن تتعلم من هذه الحقيقة. الشخص الحكيم المتنوّر يحتضن تماما وكليّا واقع الموت وحتميّته وعدم القدرة على التنبؤ به.

فكّر في الموت في أيّ وقت تكون لديك مشكلة ما. لنفترض أنك من النوع الغيور، ولا تطيق فكرة أن يكون أحد مقرّبًا من شريكك. فكّر حينها ما الذي سيحدث عندما لا تكون موجودًا في الحياة. هل فعلا ستبلغ الرومانسيّة مبلغًا من شريكك لدرجة أنه سيحيا بعد موتك وحيدًا دون شريك آخر يعتني به؟ لو استطعت تجاوز قضاياك الشخصية، ستجد أنك تريد الشخص الذي تحبّه أن يكون سعيدا ويحظى بحياة كاملة وجميلة. وبما أن هذا ما تريده لشريكك الذي تحبّ، لماذا إذن تقوم بإزعاجه الآن لمجرّد أنّه يتحدّث مع أحد غيرك!

عندما ترغب أن تحيا حياة عامرة وفي أعلى المستويات، عليك أن لا تنظر للموت على أنه ضدّك أو يعيقك. لماذا تنتظر إلى أن ينتزع الموت منك كل شيء قبل أن تغوص في أعماق نفسك لتبلغ أعلى إمكانيّاتك؟ الإنسان الحكيم يؤكّد أنه، "إذا كانت الأشياء كلّها تتغيّر بمجرّد جرّة نفس واحدة، إذن فأنا أريد أن أحيا حياتي في أعلى مستوياتها. وسأتوقف عن إزعاج الناس الذين أحبهم. سأعيش الحياة حتى أقصى أعماق وجودي".

هذا هو الوعي الضروريّ المطلوب لعلاقة عميقة وذات معنى. انظُر كم نحن قُساة مع من نحب. نحن نأخذ الأمر وكأنه شيء مفروغ منه، وكأنهم موجودون وسيكونون موجودين هناك من أجلنا. ماذا لو مات من نحبّ عنّا؟ ماذا لو متنا نحن؟ ماذا لو عرفت أن هذا المساء

www.jadidpdf.com

هو الليلة الأخيرة التي ستتمكن فيها من رؤية من تحبّ؟ تخيّل لو أنّ ملاكًا اقترب منك وقال لك، "قم بتعديل أمورك الخاصة. فأنت لن تصحو من نومك غدًا. أنت ستموت." عندها ستعلم أنّ كلّ شخص تراه في ذلك النهار، ستراه للمرّة الأخيرة. فكيف سيكون شعورك؟ كيف ستتعامل مع من حولك؟ هل ستكون مهتمًّا بالأحقاد الصغيرة والشكاوى التي تحملها معك هنا وهناك؟ كم من الحبّ تستطيع أن تعطيه لمن تحبّهم، وأنت تعلم أنها المرّة الأخيرة التي ستكون فيها معهم؟ فكّر كيف سيكون عليه الحال لو أنّك عشت على هذه الشاكلة في كل دقيقة ومع كل من حولك. حياتك ستكون بالفعل مختلفة. ينبغي عليك أن تفكّر مليًّا في هذا الأمر. الموت ليس فكرة كئيبة. الموت أعظم معلّم في الحياة كلّها.

توقف للحظة وانظر إلى الأشياء التي تعتقد أنك تحتاجها. فكر كم من الوقت والطاقة تضعهما في مختلف الأنشطة التي تقوم بها. تخيل لو أنك تعلم أنك سوف تموت في غضون أسبوع أو شهر من الآن. كيف سيغير هذا من سير الأمور في حياتك؟ كيف ستغير أنت من قائمة أفضليّاتك وطلباتك؟ كيف ستتغير أفكارك؟ فكّر بأمانة فيما ستفعله حقًّا في أسبوعك الأخير. كم هي فكرة رائعة للتأمّل فيها مليًّا وجديًّا. فكّر مليًّا أيضًا في السؤال التالي، إذا قرّرت أن تفعل شيئًا معيّنا في غضون الأسبوع الأخير المتبقّي لك في حياتك، فماذا ستفعل إذن بما تبقى لك من عمر في حياتك كلها؟ هل ستهدره؟ هل سترميه بعيدا؟ هل ستتعامل معه كشيء غالي الثمن؟ ما الذي تفعله بالحياة عمومًا؟ هذه هي الأسئلة التي يطرحها عليك الموت.

لنقل مثلا أنك كنت تعيش حياتك دون أن تخطُر في ذهنك

www.jadidpdf.com

فكرة الموت، وفجأة ظهر لك ملاك الموت وقال لك، "هيّا، لقد حان وقت رحيلك." ستقول، "لكن، لا، لقد كان من المفترض أن تعطيني إشعارًا بذلك كي أتمكّن من اتّخاذ القرار حول ما ينبغي عليّ فعله في أسبوعي الأخير من الحياة. يفترض أن أحصل على أسبوع إضافي!" هل تعلم ما الذي ممكن أن يقول الموت لك؟ سيقول، "يا إلهي! لقد أُعطيتَ اثنين وخمسين أسبوعًا في هذه السنة الأخيرة وحدها! وانظر إلى باقي الأسابيع التي حصلتَ عليها. لماذا تحتاج أيضًا إلى أسبوع إضافي؟" كيف ستجيب حينها؟ هل ستقول، "لم أكن أُعير الأمر أيّ انتباه... لم أكن أعتقد أن الأمر مهمّ." إنه لأمر مدهش جدًّا أن تقول ذلك!

الموت مُعلّم عظيم حقًا. لكن من منّا يعيش بهذا المستوى العالي من إدراكه لهذا الأمر؟ لا يهمّ كم هو عمرك، ففي أي وقت قد تلفظ أنفاسك الأخيرة. هذا أمر يحدث دائمًا، للأطفال والمراهقين والناس ممّن هم في منتصف العمر، وليس فقط لكبار السن. مجرّد نَفَسٍ أخير وينتهي الإنسان. لا أحد يعرف متى سيحين وقت مغادرته الحياة. الأمر لا يجري كما يشتهي أحدنا.

إذن لمَ لا تتحلى بجرأة كافية للتفكير بشكل منتظم في كيف ستقضي أسبوعك الأخير في الحياة؟ لو طرحت هذا السؤال على الأشخاص المتنورين حقا، فلن تكون أمامهم أية مشكلة في الإجابة على هذا السؤال. لن يكون هناك أيّ شيء يريدون تغييره داخلهم. لو جاءهم الموت خلال ساعة واحدة، أو خلال أسبوع، أو خلال سنة كاملة، فإنهم سيعيشون الحياة بالطريقة نفسها التي يعيشونها الآن. لن يكون داخل قلوبهم شيء إضافيّ واحد يودّون عمله ولم يعملوه.

www.jadidpdf.com

بكلمات أخرى، هم يعيشون حياتهم بالكامل دون إطلاق وعود ودون الخوض في مهاترات مع أنفسهم.

يجب أن تكون مستعدًّا لرؤية كيف هو الوضع لو أنّ الموت يحدّق في وجهك مباشرة. ثم عليك أن تكون في حالة سلام مع نفسك لدرجة أن وضعًا كهذا لا يُحدث لديك أيّ فرق. هناك قصّة تُروى عن معلّم روحي قال إنّه في كل لحظة من لحظات حياته كان يشعر وكأن هناك سيفًا حادًّا معلّقًا فوق رأسه مباشرة. عاش حياته كلّها بوعي أن الموت قريب منه إلى تلك الدرجة. أنت أيضا بمثل هذا القُرب من الموت. في كل مرّة تركب سيارتك، وفي كل مرّة تعبُر الشارع، وفي كل مرّة تأكل شيئًا، قد تكون هي المرّة الأخيرة. هل تُدرك أن ما تقوم به في أيّ لحظة، قد يكون هو نفسه ما قام به شخص غيرك عندما لقي حتفه؟ مات وهو يأكل شيئا. مات في حادثة سيارة على بعد ميلين من بيته. أو ماتت في تحطّم طائرة في رحلة إلى ولاية نيويورك. أو دخل لينام ولم يستيقظ أبدًا. عند نقطة محدّدة هكذا وقع الأمر لبعض الأشخاص. مهما كانت طبيعة الفعل الذي تقوم به، فتأكد أن أحدهم مات وهو يقوم بالفعل نفسه هذا.

يجب أن لا يكون لديك أي خوف وأنت تناقش مسألة الموت. لا تكن عصبيًّا حيال هذا الموضوع. بل اجعل معرفتك بهذا الأمر تساعدك لتعيش كل لحظة من لحظات حياتك بشكل كامل، لأن كل لحظة لها معنى. هذا ما يحدث عندما يعرف أحد ما أنّ ما تبقّى لديه في الحياة هو أسبوع واحد فقط. تأكّد أنه سيخبرك أنّ أجمل أسبوع قضاه في حياته كلها هو ذلك الأسبوع الأخير. كان لكل شيء مليون معنى ومعنى. ماذا لو كان عليك أن تعيش كل أسبوع وكأنه الأسبوع

www.jadidpdf.com

الأخير لك؟

عند هذه النقطة يُفترض أن تسأل نفسك لماذا لا تعيش حياتك إذن على هذا النحو. أنت ستموت. أنت تعرف هذه الحقيقة، فقط لا تعلم متى. كل شيء مهما كان صغيرًا أو كبيرًا سيؤخذ منك. ستترك خلفك كلّ ما تملك وكل من تحبّهم وكل أمنياتك وأحلامك في هذه الحياة. ستؤخذ فجأة من حيث لا تعلم. لن تستطيع بعدها أن تُكمل لعب الأدوار التي أنت غارق فيها الآن ومشغول بها. الموت يغيّر كل شيء في لمح البصر. هذه هي الحقيقة، فإذا كانت كل هذه الأشياء يمكن أن تتغيّر في لحظة خاطفة، إذن لربما كانت الأشياء أصلًا غير حقيقيّة. وربما عليك النظر إلى الأشياء بعمق أكثر.

الجميل في الأمر أنّه عندما تتقبّل حقيقة كالموت، لا يوجد شرط ما كي تغيّر وفقه نمط حياتك. عليك فقط أن تغير الطريقة التي تعيش بها. السؤال هنا ليس في ما تقوم به من أفعال خلال يومك، بل هل أنت حاضر ومنتبه عند ممارستك تلك الأفعال؟ فلنأخذ مثالا بسيطا: لقد مشيت في الهواء الطلق آلاف المرات، لكن كم مرة قدّرت فعلًا هذا الشيء؟ تخيّل شخصًا موجودًا داخل المستشفى وسمع للتوّ من طبيبه أنّ كلّ ما تبقّى لديه في هذه الحياة هو أسبوع واحد فقط. هذا المريض سينظر إلى الطبيب ويقول، "هل أستطيع أن أمشي في الخارج قليلاً؟ هل أستطيع أن أنظر إلى السماء مرّة أخيرة؟" لو كانت السماء ساعتئذ تُمطر لتمنّى أن يشعر بسقوط قطرات المطر عليه وتحسّس روعة نزولها على وجهه كما لم يكن من قبل. بالنسبة له ستكون هذه الأفعال هي أغلى الأشياء التي يودّ فعلها. بينما أنت في حياتك لا تريد أن تبلّلك قطرات المطر، وتركض لتختبئ عنها.

www.jadidpdf.com

ما هو هذا الشيء الذي يمنعنا من أن نعيش حياتنا كما ينبغي؟ ما هو هذا الشيء الذي يوجد داخلنا والخائف جدًّا إلى درجة أنه يمنعنا من الاستمتاع بحياتنا؟ هذا الجزء من أعماقنا منشغل جدًّا لضمان أنّ الأمور التي تحدث لنا ستكون على ما يرام لدرجة أنه لا يمكننا أن نجلس ببساطة وباسترخاء في الحياة دون فعل شيء ما. في جميع الأحوال، الموت يتربّص بخطواتنا. ألا تريد أن تعيش قبل أن يحضر الموت؟ أنت على الأرجح لن تحصل على تنبيه بقرب قدوم موتك. قِلّةٌ من الناس مَن يتمّ إخبارهم بدنوّ الأجل. الكل تقريبا يشهقون أنفاسهم دون أن يعلموا أنها ستكون الأخيرة.

إذن ابدأ بالاستفادة من كل يوم من أيام حياتك لتتخلص من ذلك الجانب الخائف منك والذي لا يدعك تعيش حياتك بالكامل. بما أنك تعلم أنك ستموت يوما ما، فكن على استعداد لتقول ما تحتاج قوله، ولتعمل ما تحتاج عمله. كن مستعدا لتكون حاضرا بكيانك كله، مع عدم وجود خوف ممّا قد تأتي به اللحظة اللاحقة. هكذا يعيش الأشخاص الذين يعرفون أنهم على وشك الموت. أنت أيضا يجب أن تحذو حذوهم، لأنك أنت أيضا تواجه الموت في كل لحظة.

تعلّم أن تعيش الحياة وكأنك تواجه الموت في كل الأوقات، عندها ستصبح جريئا وأكثر انفتاحا. إذا ما كنت تعيش حياتك بالكامل، فلن تكون هناك أمنية أخيرة في حياتك. ستعيش كل أمنياتك لحظة بلحظة. وعندما تواجه الموت في كل لحظة، ستعيش حياة مفعمة بالتجارب والنشوة، وستتخلص من الجانب الذي يخاف أن يعيش في داخلك. لا يعود هناك سبب يجعلك تخاف من الحياة. سيختفي الخوف متى ما فهمت أن الشيء الوحيد الذي تجنيه من الحياة هو

www.jadidpdf.com

النمو الذي تكسبه من اختبار العيش فيها. الحياة بحد ذاتها هي وظيفتك، وتفاعلك مع الحياة هي أهم علاقة تقوم بها على الإطلاق. كل شيء تفعله فيما عدا هذا، هو مجرد تركيز على جزء بسيط من الحياة في محاولة منك لإعطاء الحياة بعض المعنى. لكن الذي يعطي الحياة معنى حقيقيًا هو استعدادك لأن تحياها. لا يوجد هناك حدَث بعينه يُعطي حياتك معنى، بل استعدادك الكامل لاختبار أحداث الحياة كلها.

ماذا لو عرفت أن الشخص الواقف أمامك سيكون آخر شخص تلتقي به في حياتك كلها؟ بالتأكيد ستكون حاضرا بوجدانك كله في هذا اللقاء، تختبر كل لحظة فيه. لن تهتم بما يقوله هذا الشخص، أنت فقط تستمتع بما يقال من كلمات لأنها تقال في آخر حوار ستسمعه في حياتك. ماذا لو قمت باستحضار هذا الوعي لكل محادثة تستمع إليها في حياتك؟ هذا ما يحدث عندما يقال لك أن موتك أصبح قاب قوسين أو أدنى. أنت تتغير، أما الحياة فهي كما هي لا تتغير. الباحث الحقيقي عن معنى وجوده في الحياة، يتعهّد أن يعيش بوعي في كل لحظة، ولا يدع أي شيء مهما كان يقف في طريقه. لماذا يكون هناك أساسًا شيء ما يقف في طريقك؟ أنت ستموت يوما ما.

إذا ما قمت بتحدّي نفسك وعشت وكأنك تعيش آخر أسبوع لك في هذه الحياة، لربما توصّل عقلك إلى اكتشاف كلّ أنواع الرغبات المكبوتة داخلك. ولربما بدأ في التحدّث عن كل الأشياء التي كنت ترغب دومًا في عملها، والتي من الأفضل أن تفعلها الآن. وستكتشف سريعًا أن هذا ليس هو الحلّ. يجب أن تفهم أن ما يفوّت عليك التجارب الحقيقية في الحياة هو انشغالك المستمرّ بالبحث عن

www.jadidpdf.com

تجارب أخرى تعتقد أنها يجب أن تكون مميزة وخاصة. الحياة ليست بشيء تحصل عليه، الحياة شيء تختبره. الحياة موجودة بك أو من دونك. وهي مستمرة منذ ملايين السنين. أنت فقط تحظى بشرف رؤية وتجربه شريحة صغيرة منها. لو قضيت وقتك محاولا الحصول على شيء منها، فستفوتك الشريحة التي جئت لتختبرها وتعيشها. كلّ تجربة من تجارب الحياة تختلف عن الأخرى، وكلها تستحق أن تخوضها وتختبرها وتتعلّم منها شيئًا جديدًا. لا ينبغي للحياة أن تُهدر سدىً. إنها غالية بالفعل. ولذلك يُعتبر الموت معلّمًا عظيمًا، وهو الذي يجعل من الحياة شيئًا رائعًا. انظُر كيف تصبح الحياة ثمينة جداً عندما تتخيّل أن ما تبقى لك فيها هو أسبوع واحد فقط. كيف ستكون الحياة ثمينة هكذا لو لم يكن هناك شيء كالموت؟ بالتأكيد ستقوم بتضييع كل لحظة منها لأنك تعرف أن لديك دائما المزيد من العمر. الافتقار إلى الشيء هو الذي يجعل منه شيئا ثمينا. وأحياناً، الافتقار إلى الحجر البسيط هو الذي يجعل منه جوهرة نادرة.

إذن فالموت في الواقع يُعطي للحياة معنى. الموت هو صديقك. هو مخلّصك ومُنقذك، فلا تخف منه. حاول أن تعرف ما الذي يقوله لك الموت. أسمى طريقة للتعلّم هي أن تتأمل في كل لحظة من لحظات حياتك، وتدرك أن كل ما يهم هو أن تعيشها بالكامل. لو عشت لحظات حياتك بالتمام، ستحظى بحياة مكتملة، ولن يكون لزاما عليك أن تخاف من الموت.

أنت تخاف من الموت لأنك تتلهّف بقوّة إلى الحياة. أنت تخاف الحياة لأنّك تظن أن هناك شيء لم تختبره فيها بعد. كثير من الناس يشعرون أن الموت سيأخذ شيئا منهم. الإنسان الحكيم هو مَن يُدرك

www.jadidpdf.com

أن الموت يمنحهم دائما وأبدًا شيئا جديدًا. الموت يعطي معنى للحياة. أنت هو من يرمي بحياته بعيدا، أنت من تضيع كل لحظة من لحظات حياتك. تستقل سيارتك، تقودها من هنا إلى هناك لكنك لا ترى شيئًا حولك. أنت أصلا لست هنا. أنت مشغول البال تفكّر فيما ينبغي عليك عمله لاحقًا. أنت تسبق نفسك بالانشغال في شهر قادم، أو حتى سنه قادمة. أنت لا تعيش حياتك، أنت تعيش عقلك. إذن أنت من يرمي بحياته بعيدا، وليس الموت. الموت في الحقيقة يساعدك على استرجاع حياتك بجعلك تنتبه إلى كلّ لحظة فيها. يجعلك تقول لنفسك، "يا إلهي، أنا سأفقد هذا، سأفقد أطفالي. هذه اللحظة ستكون اللحظة الأخيرة التي أراهم فيها. من الآن وصاعدًا سأنتبه لهم ولزوجتي وكلّ أصدقائي الذين أحبّهم. أريد أن أحظى بأكبر قدر من الحياة معهم!"

لو كنت تعيش كل تجربة لك في الحياة بالكامل، عندها لن يأخذ الموت منك أي شيء. لن يكون هناك ما يمكن أن يؤخذ منك لأنك عشت كل شيء بالتمام والكمال. لذلك نجد الإنسان الحكيم حاضرا وجاهزا للموت في أي لحظة. لا يهمه متى سيحضر الموت لأخذه لأن تجربته في الحياة اكتملت وتمّت. افترض أنك تحبّ سماع الموسيقى أكثر من أي شيء آخر. أنت دائما في حاجة لسماع موسيقاك الكلاسيكية المفضّلة لديك والتي تعزف من قِبل فرقة الأوركسترا المفضلة لديك أيضًا. كان هذا هو حلم حياتك. وفي النهاية، استطعت أن تحقق هذا الحلم. فها أنت هناك تستمع بالفعل إلى موسيقاك المفضلة. هذا الشيء ملأ حاجتك بالكامل. أحسست منذ معزوفة النوتة الأولى أنها أوصلتك إلى حيث تريد أن تذهب. هذا يريك أن

www.jadidpdf.com

الأمر يستغرق فقط ثانية لتكون غارقا في إحساس بالسّلام التام. أنت لست بحاجة إلى وقت قبل موتك، ما تحتاجه هو التعمق فيما تخوضه من تجارب تمنحها لك الحياة.

هذه هي الطريقة التي يُفترض أن تحيا بها كلّ لحظة من لحظات حياتك. تجعلها تملؤك بالكامل. تجعلها تلمسك حتى أعماق وجودك. لا توجد لحظة لا تستطيع أن تفعل لك ذلك. حتى في حالة وقوع شيء مخيف، تعامل معه وانظر إليه فقط كتجربة أخرى من تجارب الحياة. الموت قطع لك وعدًا عظيمًا، وسوف يدلّك لتجد السلام العميق. وهذا الوعد يكمن في أن كل الأشياء هي مؤقته، كل الأشياء تقوم فقط بالعبور من خلال الوقت والمكان. لو كان لديك صبر، فهذا أيضا سيعبر ويمر.

يُدرك الحكيم في نهاية المطاف، أن الحياة هي مُلكٌ للموت. الموت هو ذلك الذي يأتي في الوقت الخاص به لاسترداد الحياة منك. الموت هو المالك وأنت هو المستأجر. يقول الناس أحيانا كلاما كالتالي، "فلان يعيش آخر لحظاته الباقية." أو يقولون، "حصل على عقد جديد في الحياة." تُرى، من أين استعار وقتًا إضافيًا؟ بالطبع من الموت. الموت هو من يأتي لاسترجاع ممتلكاته لأنها دائما تعود إليه. يجب عليك أن تقيم علاقة جيدة مع الموت، ولا ينبغي لهذه العلاقة أن تكون مبنيّة على الخوف. عليك أن تشعر بالامتنان للموت كَونه منحك يومًا إضافيًا لتعيشه، وتجربة أخرى لتحياها، ولأنه يسبّب لك الرعب الذي يجعل من الحياة شيئا ثمينًا. لو قمت بعمل ذلك، فلن تعود الحياة ملكًا لك لتضيعها، ستكون لك كي تقدّرها وتثمّنها.

العظماء من البشر لا يخشون التحدّث عن الموت. بل إن من

www.jadidpdf.com

عادة ممارسي رياضة اليوغا الذهاب إلى المقابر للتأمّل. يجلسون هناك ليذكّروا أنفسهم بهشاشة الجسد وحتميّة الموت. وبعض مدارس التأمّل، تلقّن طلّابها كيفيّة التفكّر الدائم في الطبيعة الزائلة للأشياء. كل شيء إلى زوال، هذا ما يقوله الموت لك.

إذن، وبدلًا من الضّياع في الثرثرة العادية والمعتادة للعقل، لماذا لا تفكّر مليًّا في الطبيعة الزّائلة للحياة؟ لماذا لا تفكّر في أشياء ذات معنى؟ لا تخف من الموت. دع الموت يحرّرك. دع الموت يشجعك لاختبار الحياة بالكامل. لكن تذكّر أن الحياة هذه ليست ملكا لك. أنت فقط تختبر الحياة التي تحدث لك، وليس الحياة التي تتمناها. لا تهدر لحظة واحدة من الحياة في محاولة لجعل أشياء أخرى تقع وتحدث، بل قَدّر اللحظات التي تُهدى إليك. ألا تفهم أنك مع كل دقيقة، تكون أقرب إلى الموت؟ ينبغي عليك أن تعيش الحياة وكأنك على حافة الموت، لأنك بالفعل على حافته.

www.jadidpdf.com

الفصل الثامن عشر

سِرُّ الطّريق الوُسطى

لا يكتمل أيّ نقاش بخصوص كيفية عيش الحياة بشكل روحاني من دون التطرّق إلى واحد من أعمق وأهم التعاليم على الإطلاق، وهي تعاليم المعلّم الروحاني الصينيّ "تاو تشي تشينغ". وهي التي تناقش أموراً يصعب نقاشها، وقد أطلق عليها "لاو تسو" مسمّى "التّاو" (تُنطَق داو). وبالترجمة الحرفيّة، التاو تعني "الطريق". وحكمة التاو من الدقّة بمكان بحيث يتم التحدث عنها عن بُعد دون محاولة لمسها أبدًا. في حكمة التاو توجد كل الأسس التي تستند إليها مبادئ الحياة كلّها. إنها حكمة التوازن الدائم بين طاقة الـ (ين) وطاقة الـ (يانغ)، بين الأنثى والذّكر، بين الظلام والنور. تستطيع أن تقرأ بسهولة كتاب التاو لتشي تشينغ لكن لن تفهم أبدًا كلمة واحدة منه، أو أنك ستقرأه فتنسكب الدموع من عينيك مع كل كلمة من كلماته. لكن السؤال هو، هل تستوعب المعرفة والفهم وأسس الإدراك التي يحاول

www.jadidpdf.com

هذا الكتاب التعبير عنها؟

لسوء الحظ، إن التعاليم الروحانية تغلّف جوهر الحقيقة بكلمات صوفيّة. لكن هذا التوازن، في التاو، في حقيقته بسيط جدا. إن أولئك الأشخاص الذين تعلّموا وفهموا بصدق أسرار الحياة يدركون تلك الأسرار دون قراءة أي شيء. إذا ما أردت أن تفهم حكمة التاو، يجب عليك أن تأخذ الموضوع برويّة تامّة وتتعامل معه بسهولة كاملة. عدا ذلك، قد تفقد القدرة على الفهم تماما، حتى وإن كان الكتاب أمامك.

من الأفضل التعرف على حكمة التاو من خلال طرح الأسئلة البسيطة. على سبيل المثال، هل من الجيد أن يأكل الشخص في بعض الأحيان؟ نعم، هذا أمر واضح. هل من الجيد أن يأكل الإنسان طوال الوقت؟ لا، بالطبع لا. في مكان ما في وسط الأشياء تستطيع التغاضي عن حكمة التاو. هل من الأفضل الصيام من وقت لآخر؟ نعم، من الجيد أن لا تأكل. هل من الجيد أن لا تأكل أبدا؟ لا. إن بندول الساعة يستطيع التأرجح على طول الطريق، بين أن تخنق نفسك حتى الموت وبين أن تجوّع نفسك حتى الموت. وهذان الطرفان هما أقصى درجات التطرف لبندول الساعة: الين واليانغ، التمدد والانكماش، هما أساس فعل أي شيء وفعل كل شيء. كل شيء فيه طرفان. كل شيء فيه تعاقب لحركة البندول المتأرجحة من طرف لآخر. إذا ما ذهبت إلى أقصى التطرف، فلن تستطيع أن تبقى على قيد الحياة. هكذا يبدو تطرف التطرف. على سبيل المثال، هل يعجبك الجو الحار؟ ماذا عن درجة حرارة 6000 درجة فهرنهايت؟ في هذه الدرجة ستتبخر على الفور. هل تحب الجو البارد؟ ماذا عن درجة

www.jadidpdf.com

الصفر المطلق؟ إن جزيئات جسمك عندها لن تتحرك بعد ذلك أبدا.

دعونا نستخدم مثالا أقل تطرفا بقليل. هل تحب أت تكون قريبا من شخص ما؟ ماذا لو كنت قريبا من هذا الشخص كثيرا إلى درجة أنكما لا تنفصلان أبدا. أنتما تتناولان وجبات الطعام كلها معا، تذهبان إلى كل مكان معا، وتقومان بعمل كل الأشياء معا. حتى عندما يتكلم أحدكما في الهاتف فأنتما تضعان مكبرا للصوت من أجل أن تتشاركان في كل الحديث الجاري. أنت تريد أن تكون قريبا من هذا الشخص لدرجة أن تصبحا شخصًا واحدًا. إلى أي مدى تعتقد بإمكان أمر كهذا أن يستمر؟

هذا شكل من التطرف في العلاقات الإنسانية. التطرف الآخر يتمثل في كونك تريد أن تحظى بمساحتك الخاصة. أن تقوم بعمل أشياءك الخاصة. أنت مستقل وتعتمد على ذاتك. تحب أن تبقى منفصلا دائما حتى يكون لديك شيء للمشاركة عندما تلتقي طرفك الآخر. إلى أيّ درجة أنت إنسان مستقلّ؟ حسنًا، أنت تسافر وحيدًا، تتناول وجباتك وحيدًا، وتعيش وحدك في منزلك الخاص. هل أنت منفصل عن الشريك إلى الدرجة التي لا يتبادر معها في ذهن الآخرين أن لديك شريك في حياتك؟ أنتما لم تلتقيا منذ سنوات! إن كلا هذين التطرفين سينتهي بهما الأمر إلى النهاية نفسها. علاقة قريبة جدا، وعلاقة بعيدة جدا. في كلا الحالتين لن تتحدثا إلى بعضكما مدّة طويلة. كل شيء له حدّ من التطرّف، هو إما ين أو يانغ.

الآن دعونا نكون أكثر دقة. درجة الحرارة 6000 فهرنهايت لا تبدو جيدة، ودرجة الصفر المطلق أيضا لا تبدو ممتعة. الجوع إلى درجة الموت أيضا لا يبدو جيدا ولا الأكل إلى درجة الغثيان. لكن

www.jadidpdf.com

الجزئيّة الخاصّة بأن تكون قريبًا جدًا من شريكك لدرجة أنكما تعملان كل شيء مع بعضكما تبدو شيئا لطيفًا. أو ربما تحبّ أن تجرّب مثلا هذا الموقف في يوم ما. إذا ما رغبت في شيء كهذا، فلربما يعود السبب إلى أن بندول ساعتك كان يتأرجح طويلا وبتطرف، في جهة واحدة، بحيث أنك قضيت وقتا طويلا جدا وحدك، وتناولت كثيرًا من الوجبات وحدك، وحضرت كثيرًا من الأفلام السينمائية وحدك، وسافرت كثيرا وحدك. بكلمات أخرى، بندول ساعتك تأرجح طويلا بعيدًا عن مركزه.

إننا ندرك علميًّا أنه كلما تمّ سحب بندول الساعة إلى الطرف الأيمن بدرجة ثلاثين درجة مثلا، فسيتأرجح تلقائيا إلى الطرف الأيسر بالدرجة نفسها. أنت لا تحتاج إلى لاوتسو ليخبرك بذلك. إن كل القوانين واحدة، جميع القوانين، الداخلية منها والخارجية. المبادئ نفسها هي التي تسيّر كل شيء في هذا الكون. لو سحبت البندول إلى أحد الأطراف، سيتأرجح إلى الطرف المعاكس بالدرجة نفسها. إذا ما تعرّضتَ للجوع عدّة أيام، ووضع بعدها شخص ما أمامك طعامًا، لن تتّصف بالأدب والاحترام وأنت تلتهم أكلك. ستحشر الطعام في جوفك كما لو كنت حيوانا. إن درجة وحشيتك في تناولك الطعام تساوي درجة معاناتك من الجوع نفسها التي تبرز غريزتك الحيوانية.

إذن أين هي حكمة التاو؟ هي موجودة في المنتصف. هي في المكان الذي لا توجد فيه طاقة دفع لأيّ من الطرفين. هي حيث تم السماح فيه لبندول الساعة أن يبقى متوازنا في ما يخص كل الأشياء حولنا من طعام وعلاقات اجتماعيّة وعلاقات حميمة ومال، والقيام بعمل شيء وعدم القيام بعمل شيء، وكل الأشياء الأخرى على اختلاف

www.jadidpdf.com

أشكالها. كل شيء له طاقته الأنثويّة والذكريّة. إن الطريق الصحيح يتمثّل في المكان الذي تكون عنده كل القوى متوازنة جدا. وفي الواقع، إذا ما ذهبت أنت بعيدا عن الطريق الصحيح، فإن هذه القوى تظلّ في انسجام كامل. إذا ما أردت أن تستوعب حكمة التاو، فعليك أن تنظر بتمعّن لما يوجد وسط التطرّفين. وذلك لأن أيًّا من التطرّفَين لا يمكن أن يستمر طويلا. كم من الوقت يستطيع فيه بندول الساعة أن يبقى ثابتا ومستقرّا عند الطرف الأبعد؟ يستطيع البقاء هناك فقط للحظة. ومتى يستطيع هذا البندول أن يبقى عند نقطة المنتصف؟ يستطيع البقاء هناك للأبد. لأن في المنتصف لا توجد قوى تُبعده عن مركزيّته. هذه هي حكمة التاو. إنها التمركز. لكن هذا أيضًا لا يعني البقاء ثابتًا ومحدّدًا. نحن على وشك أن نرى أن العملية أكثر فاعلية من ذلك.

يجب بداية أن تستوعب أنه طالما أن كل شيء حولنا يمتلك طاقته الخاصة به، إما ين أو يانغ، فبالتالي كل شيء أيضا له نقطة التوازن الخاصة به. إن التناغم القائم بين كل نقاط التوازن والانسجام الذي يجمعها معًا هو الذي يشكّل التاو. وهذا الميزان العام هو الذي يحافظ على التوازن الدائم في الأشياء مع انتقاله عبر الزمان والمكان. إنه يمتلك قوّة هائلة. إذا أردت أن تتخيّل قوة التاو، فعليك أن تختبر كم من الطاقة يتمّ هدره أثناء التأرجح بين جانبي التطرف للأشياء. على سبيل المثال لو أردت أن تتوجّه من النقطة "أ" إلى النقطة "ب"، لكن بدلًا من السّير بشكل مباشر، أخذت تتحرك في طريق ملتوية ودائرية. هذا بالطبع سيستغرق وقتًا أطول، وعلى أثر ذلك أنت ستُهدر كمًّا كبيرًا من الطاقة. بكلمات أخرى، ليس

www.jadidpdf.com

من الكفاءة أن تظلّ تتأرجح حول الطريق الذي تريد المضي فيه. كي تكون كُفئًا، ينبغي عليك أن تركّز كلّ طاقتك على الطريق المطلوب الذهاب إليه. لو قمت بعمل ذلك، فالطاقات التي اعتدت هدرها في عملية التأرجح بين طرفي الشيء سيتم جرّها بالكامل إلى المركز. وهذا التركيز في الطاقات هو الذي يُستخدَم لإنجاز المهمّة المطلوبة بشكل أكثر فاعلية وكفاءة. هذه هي قوّة التاو. عندما تكفّ عن التأرجح بين الطرفين المتناقضين ستكتشف أن لديك طاقة أكثر بكثير ممّا تتصوّر. فما يستغرق من بقية الأشخاص ساعات طويلة لإنجازه سيستغرق منك أنت دقائق. والأمر الذي يرهق الآخرين بصورة كبيرة سيحتاج منك أنت إلى قليل من الطاقة فقط. وهذا هو الفرق بين الصراع بين النقيضين مقابل البقاء بكل تركيز من أجل إنجاز شيء ما.

هذا المبدأ صحيح وينطبق على كل جوانب الحياة. إذا ماكنت في حالة توازن، ستأكل متى ما حان وقت الأكل وبطريقة تحفظ بها صحّة جسدك. وعمل الشيء المخالف لذلك ما هو إلا مضيعة للطاقة عند التعامل مع النتائج المترتبة على تناول طعام قليل أو تناول طعام كثير أو تناول الطعام الخطأ. سيكون الأمر أكثر فاعلية لو تم التعامل مع الجسد بأسلوب متوازن بدلا من أن تكون مثقلا بنتائج التطرف المجهدة.

في الأساس، أنت تهدر كماً هائلا من الطاقة عند التطرف في عمل الأشياء. وكلما كانت درجة التطرف كبيرة، كلما تحول الأمر إلى ما يشبه التفرغ الكامل لمشروع ما. على سبيل المثال، في العلاقة التي تصمّم خلالها أن تبقى طوال الوقت ملازمًا لطرفك الآخر، هذا في حدّ ذاته وظيفة بدوام كامل. والطريقة الوحيدة كي يتحقق هذا

www.jadidpdf.com

الشيء هو أن تعملا أنتما الاثنين العمل نفسه وعلى مكتب واحد. في المقابل إن التطرّف الآخر هو أن لا يكون لديك أيّ علاقة على الإطلاق وتبقى خلالها وحيدًا ومكتئبا طوال الوقت ولا تستطيع أن تنجز أي شيء. هنا مرّة أخرى، نجد أن التطرف بشكلَيه يستنزف كل طاقة الإنسان. إن تحديد عدم كفاءة وفاعلية تصرفاتك يتم بحساب عدد الدرجات التي تبتعد وفقها عن مركزك. ستكون قدراتك قليلة بقدر تلك الدرجات التي تبعدك عن مركزك والتي لا تجعلك تستخدم طاقتك لعيش الحياة لأنك تُسخّر هذه الطاقة لتعديل التأرجح الناتج عن بندول الساعة الخاص بك. التطرف في الأفعال يعدّ معلّمًا جيّدًا. عندما تختبر التصرّفات المتطرّفة في حياتك، يصبح من السهل أن ترى نتائج اللاتوازن في أنماط السّلوك المختلفة.

لنأخذ على سبيل المثال أحد مدمني التدخين. هذا المدخن يضع دائما سيجارة في فمه، وهو باستمرار يقوم بإشعال سيجارة بعد الأخرى. متورط في التدخين بنسبة كبيرة من حياته. يقوم دائما بشراء السجائر، يشعل دائما السجائر، ويدخن دائما. مشغول دائما بالبحث عن مكان يُسمح فيه بالتدخين. وبما أنه لا يحبّ الذهاب إلى الخارج للتدخين، فقد انظمّ إلى مجموعة مؤيدة للتدخين في الأماكن العامة. أنظر إلى كم الطاقة التي يبذلها هذا الإنسان لمسألة التدخين. الآن تخيّل أنه قرّر أن يترك التدخين، قرّر أن "لا" للسيجارة بعد اليوم. وإذا ما صادفته بعد مرور عام وسألته ما الذي قام به خلال السنة الماضية، فسيذكر لك أنه ترك عادة التدخين. هذا ما كان يفعله لسنة كاملة. ففي البداية حاول استخدام العلكة لكنها لم تفده كثيرا في قراره بترك التدخين. حاول بعدها علاج لصقات النيكوتين.

www.jadidpdf.com

وعندما لم ينجح ذلك أيضا، جرّب العلاج بالتنويم المغناطيسي. ولأن بندول الساعة الخاص به كان باتجاه أحد الطرفين بشكل كبير بسبب التدخين، فكان لابد من تحريكه للطرف النقيض من أجل أن يتمكن من ترك عادة التدخين. فكلا الطرفين كانا ضياعًا حقيقيًا للوقت والطاقة والجهد الذي كان بالإمكان أن يتم بذله لنواحي إنتاجية عديدة في حياته.

عندما تقوم باستهلاك طاقتك من أجل المحافظة على التطرّف، لن يتقدّم أي شيء في حياتك. تغرق في الرّوتين. وكلّما زادت درجة تطرّفك في الشيء، كلّما قلّت حركتك للأمام. أنت تنحت الأخدود وتعلق فيه. وتنتهي بلا طاقة، كل طاقتك قد تم إهدارها في خدمة أفعالك المتطرفة.

إن "الطريق الصحيح" يكمن في البقاء عند نقطة المنتصف حيث تتواجد كل الطاقات المختلفة وتكون متوازنة. لكن السؤال هو: كيف تستطيع أن توقف تأرجح بندولك باتجاه الجوانب المتطرفة؟ من الغرابة بمكان، أنك تستطيع عمل ذلك بترك البندول وشأنه. فهو لن يتأرجح إلى الجوانب المتطرّفة إن لم تقم أنت بتغذية هذه الجوانب بالطاقة. فقط اترك عنك التطرف في الأمور. لا تشارك في الميل لها، وسترى أن البندول يعود وحده إلى المركز. وبعودته إلى المركز، ستمتلئ أنت بالطاقة التي تم إهدارها والتي عادت الآن ومتاحة لك.

إذا ما اخترت أن تكون في المركز وأن لا تساهم في التطرف في الأشياء، ستعرف ما هي حكمة التاو. أنت لا تستطيع أن تقبض عليها، ولا حتى لمسها. حكمة التاو هي فقط ما يحدث للطاقة عندما لا تُستخدَم في التوجّه إلى الجوانب المتطرّفة. الطاقة تجد دربها بسهولة

www.jadidpdf.com

إلى المركز في كل حدث يقع في الحياة وتبقى هناك في الوسط. التاو أجوف، فارغ. التاو يشبه عين الإعصار الذي تكمن قوّته في فراغه. كل الأشياء تلف من حوله في دوّامة لكنه هو من الداخل فارغ، لا يتحرّك. كذلك دوّامة الحياة تجرّ طاقتها من المركز، والمركز يسحب طاقته من دوّامة الحياة. كل هذه القوانين هي قوانين واحدة ومتشابهة: في الجوّ والطبيعة وكل جانب من جوانب حياتنا اليومية.

عندما تكون متمركزا ومتّزنًا في الوسط بعدم مساهمتك في عمليّة تأرجح البندول إلى أيّ جهة، ستجد طاقاتك وقد اتّزنت بنفسها. ستصبح أنت أكثر صفاءً بسبب وجود طاقة كبيرة تتدفق في داخلك. إنّ تجربة الحضور في اللحظة الحالية ستصبح هي حالتك الطبيعية. لن تكون مركزا على أشياء بعينها أو منغمسًا في أفكار حول الأضداد. ومع صفائك، ستبدو لك أحداث الحياة وهي تتكشف بحركة بطيئة. ومتى ما حدث ذلك، لن تبدو أحداث الحياة مُربكة أو ساحقة مهما كانت هذه الأحداث.

لكن هذا الوضع يختلف عن الكيفية التي يعيش بها غالبية الناس. مثلا عندما يقود الناس سياراتهم ويأتي شخص ما ويقطع عليهم الطريق، يصابون بالغضب لساعة كاملة بعد الحدث، أو قد تستمر معهم الحالة لبقيّة النهار. لكن بالنسبة للأشخاص الذين يتمتعون بحكمة التاو، فالأحداث التي تقع لهم تنتهي وقت انتهائها في مكانها. هذا كل ما هنالك. لو كنت تقود سيارتك وقطع أحدهم عليك الطريق، فستشعر أن طاقتك بدأت تبتعد عن مركزها. في الحقيقة تشعر بهذه الطاقة في قلبك. لكن لا تتّبع اتجاهها صوب التطرّف، فسترى أنها ترجع مرة أخرى إلى اللحظة الحالية. لذلك وعندما يقع أيّ

www.jadidpdf.com

حدث تالٍ لك، تكون أنت موجودا وحاضرا. أنت دائما حاضر، وهذا ما يجعل منك شخصا قادرا على المواجهة أكثر من الشخص الآخر الذي ما يزال غارقا في اللاتوازن الذي حدث له نتيجة للحدث السابق الذي عاشه. جميعنا تقريبا صادفَ نقطة اللاتوازن. لكن طالما أن اللحظة قد مرّت وانتهت، فمن يهتم بعملية تخزينها؟ من سيكون هناك للاهتمام بالطاقات التي تتكشّف طالما أنك لست هناك؟ تذكّر، إن من يبقى حاضرًا في اللحظة ومثبّتًا غايته ومدركًا هدفه، يصل في النهاية إلى القمّة.

عندما تتحرك بحكمة التاو، تكون دوما حاضرا في الحدث. تصير الحياة سهلة بالنسبة إليك. في التاو، تستطيع بسهولة أن ترى ما الذي يحدث في الحياة وأنت تراقب أحداث الحياة وهي تتكشّف أمام ناظريك. لكن عندما تكون ممتلئا بردود الأفعال على ما يحدث، بسبب غرقك التام في التطرف حول الأمور، تصبح الحياة مربكة. وهذا بسبب أنك أنت المرتبك، وليس لأن الحياة مربكة.

عندما تتوقف عن الارتباك، كل شيء في الحياة يصبح بسيطًا. لو لم تكن لديك تفضيلات في الأمور، لو كان كل ما ترغب به هو البقاء متّزنًا، عندها تتكشّف الحياة أمامك وستكون ببساطة متّزنًا. هناك خيط غير مرئيّ يعبُر من خلال كل الأشياء. هذا هو التاو. هو في الحقيقة موجود، متواجد في علاقاتك وفي نظام غذاءك ونشاطاتك. هو موجود هناك، في كل شيء، في عين العاصفة، وهو أيضا في حالة سلام كامل.

لإعطائك فكرة واضحة عن ماهيّة الشعور عندما تكون في المركز، لنضرب مثلا بعملية الإبحار. سنبدأ في الإبحار عندما لا تكون

www.jadidpdf.com

هناك أية رياح. هذا في حدّه تطرّف، وعليه لن نستطيع أن نبحر إلى أي مكان. الآن دعنا نبحر عندما تكون الرياح رائعة لكن ليس هناك شراع لسفينتنا. هذا تطرّف آخر، ومرّة أخرى، لن نتمكّن من الإبحار إلى أيّ مكان. الإبحار يُعتبر من الأمثلة الجيّدة لأن هناك العديد من القوى المتداخلة في هذه القضية. هناك الرياح، والشراع، ودفّة القيادة، وقوّة شدّ الحبال إلى الشّراع. هناك تداخل لقوى مشتركة كبيرة في الحدث. فما الذي يحدث لو هبّت الرياح وكنت تُرخي حبال الشراع؟ لن تستطيع الإبحار. ماذا لو كنت تمسك الحبال بشدة كبيرة؟ ستنقلب السفينة. للإبحار على نحو سليم يجب إمساك الحبال بطريقة صحيحة للغاية. لكن أين هي الطريقة الصحيحة؟ هي في مركز التوتّر والقلق من الإبحار ضد الرياح القويّة. ليس كثيرا جدا ولا قليلا جدا. تخيّل كيف يكون الحال عندما تضرب الرياح الشّراع على نحو صحيح، وأنت تمسك الحبال على نحو صحيح. تُبحر عندها مع شعور كامل بالتوازن. ثم تتغير الرياح وأنت تقوم بتعديل الوضع حسب حركتها. أنت والرياح والشراع والبحر جميعكم شيء واحد. كل هذه القوى المختلفة تكون في حالة انسجام. عندما تتغيّر إحدى هذه القوى، تتغيّر القوّة الأخرى تبعًا لها. هذا ما يعنيه أن تمشي في الطريق الصحيح.

نقطة التوازن بالنسبة لحكمة التاو، ليست ثابتة، بل هي بندول ساعة متحرّك. أنت تتحرك من نقطة توازن إلى نقطة توازن أخرى، ومن مركز إلى مركز. لا تمتلك أو تتمسك بأيّ أفكار أو تفضيلات، يجب أن تترك القوى هي التي تحرّكك. وهي التي تسيّرك على الطريق الصحيح، لا شيء يعتبر شخصيًّا. أنت مجرّد آلة في يد مختلف القوى،

www.jadidpdf.com

فقط تساهم في تناغم التوازن. يجب عليك الوصول إلى النقطة التي تكون عندها كل اهتماماتك واقعة في التوازن وليس عند أيّ تفضيلات شخصيّة لما ينبغي أن تكون عليه الأمور. هذه هي الطريقة الصّحيحة للتعامل مع الحياة كلها. كلّما عملت بشكل أكبر مع التوازن، كلّما أبحرت فقط عبر الحياة. عندما تعمل بحكمة التاو، فأنت تعيش الحياة وتتصرّف فيها دون جهد. الحياة تمضي، وأنت موجود، لكنك لا تجعلها تحدث. ليس هناك من ثقل، ليس هناك من ضغط. تعتني القوى بعضها ببعض وأنت تجلس في المركز. هذا هو التاو. هو أجمل مكان في الحياة على الإطلاق. أنت لا تستطيع لمسه، لكنك تستطيع أن تتوحّد معه.

في نهاية الأمر سترى أن السّير على طريق التاو يعني أنك لا تصحو لترى ما ستفعله ومن ثم تذهب لتفعله. في طريق التاو، أنت أعمى، وعيك أن تتعلّم كيف تكون أعمى. أنت لا تستطيع أبدًا أن ترى إلى أين يذهب طريق التاو، أنت فقط تستطيع أن تكون هناك معه. الشخص الأعمى يسير في شوارع المدينة مستعملا عصى بيده. لنُطلق مسمّى ما على هذه العصاة: هي الباحثة عن الأماكن المتطرّفة، هي الشّاعرة بحوافّ الأماكن، هي الملامسة لطاقة الين واليانغ. الناس التي تسير مستخدمة تلك العصى تلوح بها غالبا من طرف لآخر. هؤلاء الناس لا يحاولون معرفة أين ينبغي عليهم أن يسيروا، بل يحاولون معرفة أين لا ينبغي عليهم السّير. هم يحاولون العثور على الأماكن المتطرفة. إذا كنت لا تستطيع أن ترى طريقك، فكل ما تستطيع هو الإحساس بحوافّ الأماكن. لكن لو عرفت أين هي حوافّ الأماكن، ولم تقترب منها، فستبقى سائرا على الطريق السليمة. هكذا تعيش

www.jadidpdf.com

بحكمة التاو.

كل التعاليم العظيمة تُظهر أهميّة طريق الوصول إلى المركز، الطريق إلى التوازن. ابحث باستمرار فيما لو كنت تعيش في المركز أم أنك ضائع في التطرّفات. التطرّفات تخلق نقائضها، الإنسان الحكيم يتجنّب التطرّف. اكتشف التوازن في المركز وستعيش حياة متناغمة إلى الأبد.

www.jadidpdf.com

www.jadidpdf.com

الفصل التاسع عشر

عين الله المُحبّة

كيف باستطاعة أيّ مخلوق أن يعرف أي شيء عن الله سبحانه وتعالى؟ لدينا العديد من التعاليم والكثير من المفاهيم ووجهات النظر عن الله. لكن كل هذه الأشياء تم تعليمنا إياها من قِبل أناس آخرين. وفي النهاية، من المدهش أن تكون أفكارنا عن الله متطابقة ومتماشية مع المجتمعات المختلفة التي ننتمي إليها.

لحسن الحظ، توجد في أعماقنا صلة مباشرة بالله. هناك جزء من وجودنا يتجاوز ذواتنا الشخصيّة. وتستطيع أنت، وبوعي منك، أن تعرف عن نفسك أكثر من خلال قياس مدى ارتباطك بهذا الجزء العالي أو الكَوني السّامي الذي هو الله. وعندما تقوم بفعل ذلك، يبدأ في داخلك تحوّل وتغيير طبيعي. مع الوقت، وبينما تقوم بملاحظة هذا التحوّل، سترى كيف هو الأمر وأنت مُقبل على الله تعالى. وستبدأ بمعرفة كيف هو الشعور العظيم عندما تلتفت باتجاه

www.jadidpdf.com

الروح. إن التغيرات التي ستراها تجري داخلك هي عبارة عن انعكاس القوّة التي تتوجه أنت صوبها. الأمر تماما كالمطر الذي يجعلك تبتلّ عندما يهطل، وكما النار التي تجعلك تتدفّأ عندما تقترب منها، كذلك تحسّ بطبيعة الرّب وأنت تنظر في مرآة نفسك. هذه ليست فلسفة، إنها تجربة مباشرة.

يمكن المرور بتجربة النموّ الروحي كأيّ تجربة أخرى. في حياتك ربما تكون قد مررت بتجربة شعرت فيها بالكثير من السلبية والغضب والاستياء. تعرف تماما ماهيّة هذا الشعور، وتعرف ما الذي ينتابك من مشاعر تجاه الآخرين الذين غضبت عليهم. وكيف يشعر قلبك حينها. وتدرك كذلك كيف تكون أفكارك وتصرفاتك ضدهم. والقصد هنا هو أنك تعلم وتدرك كثيرًا عن مشاعرك الداخلية عندما تنتابك. وهذا ليس بفلسفة، إنها تجربة مباشرة أيضًا.

إذا تمكنت من النمو متخطيًا هذه الجزئيّة المتعلّقة بالمشاعر، فإنّك مع الوقت ستتمكن تدريجيًّا من تخطّي مؤثّرات التوتّر والقلق. سحابة الذبذبات المنخفضة التي كانت تهيمن على يومك من قبل، ستراها تبتعد عن المكان الذي تجلس فيه داخل نفسك. قد تظلّ هذه السّحابة تحوم فوقك، لكنك إذا لم تلتفت إليها، أو تتمسك بها، فإنها بالتالي لن تظلّ ممسكة بك. ومع تخلّيك وتركك الذّبذبات ذات التردّدات المنخفضة، ستتوقف من تلقاء نفسك عن التفكير بربط نفسك بها، أو أنه ينبغي عليك عمل شيء ما حيالها. وكلّما تخلّيت عنها، ستنطلق روحك وترتفع للأعلى.

كيف ستدرك أن روحك ارتقت إلى مستوى أعلى؟ ستعرف ذلك بالطريقة نفسها التي تعرف فيها أنك تتنفس الآن، وأن قلبك ينبض،

www.jadidpdf.com

وأن لديك أفكار. أنت موجود هناك وتختبر كلّ الأشياء بشكل مباشر.

الانطلاق إلى الأعلى، هو التجربة التي تنسحب بها أبعد إلى داخل نفسك ولا تعود مربوطًا إلى الحبل الذي يشدّك إلى الأسفل، نحو نفسك الدنيوية. لذلك ستشعر أنك واسع ورحب في الداخل. وأن هناك مسافة أكبر تفصل بينك وبين الأفكار والمشاعر التي تنتابك في الداخل. أنت ببساطة ترجع للخلف قليلاً كي تراقب الأشياء، ثم تعود إلى الداخل، ثم تنفتح إلى الأعلى.

عندما تنطلق إلى الأعلى فإنك لا تشعر بالغضب ولا الخوف. لا تشعر بالاستياء من الآخرين. لا تنغلق. لا تشعر بالانقباض كما هو معتاد. الأشياء التي لا تريد لها أن تحدث من حولك ما تزال تحدث وتقع، لكن لا يبدو أنها تلمسك كما في السّابق. لا تستطيع هذه الأحداث أن تؤثّر فيك الآن لأنك تجاوزت الجانب منك الذي اعتاد على ردّات الفعل تجاه الأشياء. قُم بذلك، وسوف ترى أن هذه تجارب حقيقية تحدث لك. وليست مجرد كلام أو قصص تسمعها من آخرين. هي مجرد أشياء تحدث بشكل طبيعي عندما تقوم بالتخلي عن الذبذبات المنخفضة المستوى لوجودك وكيانك. تنسحب إلى الداخل ومن ثم إلى الأعلى حيث الذبذبات الأعمق.

إلى أين تمضي في الحياة؟ حتى لو لم يكن لديك أي أساس لفهم ما الذي يجري لك في حياتك، فأنت ما تزال صاحب تجربة وجودية لا تستطيع إنكارها، وهي أنك تمضي في حياتك بهدف الوصول إلى مكان ما. والذي ستبدأ تشعر به هو أنك تسير في طريق وجودك الروحي. وبينما يصبح ارتباطك بوجودك الجسماني والنفسي أقل، ستبدأ في تلمّس تدفّق الطاقة النقيّة في الكون بشكل أكبر.

www.jadidpdf.com

كيف هو الشعور عندما تكون مرتبطا بالروح لا بالشكل؟ اعتدتَ أن تتحرّك وأنت ممتلئ بشعور القلق والتوتر، أمّا الآن فإنّك صرت تسير وتتحرك وأنت تمتلئ بفيض مشاعر الحب. أنت فقط تشعر بالحب. لا لسبب ما، وانما لأن ستارتك الخلفيّة هي الحب. أنت تستند إلى الانفتاح والجمال والامتنان. ليس عليك أن تجبر نفسك على الشعور بهذه المعاني، إنها أساسا مشاعر الروح. لو طُرح عليك السؤال التالي، "كيف يشعر الجسد عادة؟" ربما تقول عمومًا أن الجسد يشعر بعدم الارتياح بخصوص شيء ما أو غيره. لكن ماذا عن الذات، كيف تشعر ذاتك حيال أمرٍ ما؟ لو كنت أمينًا جدًّا في إجابتك، ستقول إنها على الأغلب مليئة بالشكوى والخوف. حسنا، كيف تشعر الروح عادة؟ الحقيقة هي أن الروح تشعر دومًا بشعور حسن. هي ممتلئة دائماً بالانتشاء. هي عامرة بمشاعر الانفتاح والخفّة.

لهذا السبب ينبغي، وبشكل طبيعي، أن تتمركز أكثر في الجانب الروحي من وجودك. ويتم ذلك من خلال التخلّي عن باقي الأشياء الماديّة. وليس هناك في الواقع من طريق آخر أمامك. لا تستطيع الذّات المثقلة بالأشياء والمشاعر الضيّقة أن ترتقي بالرّوح، لابدّ وأن تُطلق ذاتك. وعندما تطلقها، ستتحرك إلى الخلف لتصير مراقبًا لما يجري. وبينما تتحرّك أكثر للخلف وتبتعد، ستتحرك أكثر للأعلى. ستعلو أكثر في الذبذبات، وأكثر في كميّة الحب والخفّة اللذين ستشعر بهما. وستبدأ بالتحليق. سيحدث هذا تدريجيًّا، لكنه سيظل في تطوّر متزايد ومستمر.

باستمرارك في التخلي عن الأشياء، وباستعدادك لتحرير

www.jadidpdf.com

الجوانب الجسدية والعاطفية لوجودك، ستصبح الروح هي حالتك الدائمة. لن تدّعي عندها أنك تفهم ما الذي يحدث لك، لأنك ستعرف ذلك برجوعك أكثر وأكثر للخلف. الأمر سيصبح أكثر جمالا. وستبدأ بشكل طبيعي بتجربة الإحساس بالذبذبات النورانية التي تحدّث عنها العظماء من القدّيسين والحكماء من الثقافات المختلفة. ستدرك أنك أنت أيضًا تستطيع أن تخوض تجربة روحية عميقة كما فعل أولئك.

لكن، أساسًا، كيف تعرف حقيقةَ أي شيء عن الله سبحانه وتعالى؟ كيف تستطيع أصلا أن تعرف شيئا عن ما هو متجاوز لك؟ أنت تعرف لأن أولئك الذين ذهبوا إلى أبعد من ذواتهم رجعوا وهم يقولون إنّ الرّوح التي تختبرون وجودها في هذه الحياة هي مدخلكم إلى الله. عندما تخلّى هؤلاء الأشخاص عن الجوانب الهابطة من وجودهم، مروا بالتجربة نفسها التي تمرّ بها الآن. شعروا بحب هائل، وبروح سامية ونور عظيم أيقظ ذواتهم. شعروا بأن ليس هناك من شيء يستطيع اختراق مشاعرهم ويكون أعلى مما هو موجود أصلا في دواخلهم. إنهم تحركوا إلى الوراء أكثر وأكثر ثم إلى الأعلى أكثر وأكثر. ثم وفي يوم من الأيّام، فجأة، اختفوا من هناك. لم يعد هناك إحساس بالـ "أنا". لم يعد هناك شعور بالانفصال عن الحب والضوء. هناك فقط توسّع لا محدود بشعورهم بأنفسهم وهم يندمجون في وحدة الرّوح التي تسيّر الكون كله، إنهم كنقطة ماء تندمج مع المحيط الكامل.

عندما تتحرك قطرة الوعي، التي تعرف نفسها كوحدة منفصلة، إلى الوراء بعيدا لدرجة كافية، فتصبح عندها كقطرة الماء التي سقطت

www.jadidpdf.com

في المحيط الشاسع، تسقط الروح في الروح العظمى. الوعي الفردي يسقط في الوحدة الكونية. هذا هو كل ما في الأمر.

جميعهم يقولون إنهم اندمجوا مع الكون وأنه لا توجد هناك فروقات في عالم الرب الواحد. إن قطرة الوعي، باعتبارها روحًا منفصلة، هي مثل شعاع الضوء المنبعث من الشمس. الشعاع الفردي لا يختلف حقيقة عن شعاع الشمس. عندما يتوقف الوعي عن تعريف نفسه كشعاع، يتعرف على نفسه كما لو كان الشمس نفسها. تكون الموجودات قد اندمجت في هذه الحالة.

هذه هي الطريقة التي تعرف بها شيئا عن الله، أن تحاول الاتّحاد به بشكل أو بآخر. في النهاية، السبيل الوحيد لمعرفته هو أن تغمر وجودك في فَيض وجوده سبحانه، ثم انظر ما الذي سيحدث لك. هذا هو الإدراك الكونيّ، وهذه هي نوعيّة الموجودات التي وصلَت إلى هذه الحالة العميقة التي تتشابه في الأديان كلّها.

ما الذي يحدث للشخص الذي يسعى في هذا الطريق للوصول إلى الله تعالى؟ ماهي التحولات التي يمرون بها وهم سائرون عبر هذا الطريق؟ لفهم ذلك، تخيل ما الذي سيحدث لك لو أنك بدأت تشعر بحب هائل تجاه كل الكائنات، وكل النباتات، وكل الحيوانات، وكل الجمال الذي يلف الطبيعة. تخيل لو أن كل طفل بدى لك كما لو أنه طفلك، وكل شخص تلتقيه تراه كزهرة جميلة، بألوانها الخاصة، وبتعابيرها الخاصة، وشكلها الخاص وصوتها الخاص. وبينما تغوص أكثر وأكثر في الأعماق، ستلاحظ أنك توقفت تماما عن مقاضاة الآخرين والأشياء. وأن عملية مقاضاة الآخرين وإصدار الأحكام في حقهم قد توقفت في داخلك. هناك فقط شعور بالامتنان. وما اعتدت

www.jadidpdf.com

على وجوده كمقاضاة سابقا، صار الآن احتراما، وحبا، واعتزازا. أن تميز الأشياء معناه أن تقوم بمقاضاتها. ولكن أن ترى وتختبر وتحترم معناه أن تساهم في الحياة بدلا من إطلاق الأحكام.

عندما تمشي وسط حديقة نباتية جميلة، تشعر بالانفتاح والخفة. تشعر بالحب. ترى الجمال. أنت حينها لا تصدر أحكاما بخصوص شكل وموقع كل ورقة. اوراق النباتات من كافة الأحجام وكافة الأشكال وتتفرع إلى اتجاهات مختلفة. وهذا ما يجعل منها أوراقا جميلة. ماذا لو أنك شعرت بهذا الشعور نفسه تجاه البشر؟ ماذا لو أنه لم يكن لزامًا عليهم أن يرتدوا الملابس نفسها، أو أن يؤمنوا بالمعتقدات نفسها، أو أن يتصرّفوا التصرّفات إيّاها؟ ماذا لو أنهم كانوا كالزهور، وبدوا لك أنهم جميعاً جميلين؟

لو حدث ذلك تكون قد حصلت على لمحة من الله تعالى. هذه هي أفضل وسيلة لمعرفته. راقب ما الذي يحدث لك من تغيّرات كلّما تقربت منه أكثر. إنها بصدق الوسيلة الوحيدة التي تستطيع بها أن تعرف أي شيء عنه. لو حاولت أن تقرأ عنه في الكتب، فإنك ستجد ربما خمسة كتب أخرى تُناقض ما قرأته في أحد تلك الكتب. وفي أفضل الأحوال، ستجد خمسة تفسيرات مختلفة للكتاب نفسه. بعضها يقول شيئًا، فتجدّ في المقابل شخصًا آخر يحمل شهادة الدكتوراه قد يقول شيئا نقيضًا لما قرأت. إذا ما اعتمدت في بحثك عن الله تعالى على المستوى العقلي، فحتما ستجد من يخالفك الرأي. وهذا كلّه جزء من لعبة العقل.

الله تعالى لا يُعرَف بهذه الطّرُق. معرفة الله تنبع من تجربة حقيقيّة يتعرّض لها الإنسان. هذا ما يحدث لك عندما تمارس

www.jadidpdf.com

جلسات التأمّل. هذا ما يحدث عندما تتخلّى عن الجانب المنخفض والهابط من ذاتك. أنت تتحرّك تجاه الروح، وفي توجّهك إليها تحدث داخلك مختلف التحوّلات. كل ما عليك فعله هو مراقبتها، وعندها ستلاحظ أنّك تميل وتقترب نحو التحلّي بصفات الخالق سبحانه. وكلّما تراجعت أكثر إلى الوراء، رأيتَ هذه الصفات الطبيعية تتكشف في داخلك شيئًا فشيئًا. ومع كل خطوة في الطريق نحو الخالق، ستحظى بلمحةٍ ممّا ينبغي أن يكون عليه الوجود في ذلك المحيط الروحيّ الإلهي.

هناك بشرٌ يؤمنون بوجود القدرات والقوى الإلهيّة. هؤلاء يكونون قد مرّوا بتجارب داخلية مباشرة تكفي لمعرفتهم بوجود حقيقة الوعي الإلهي. ربما رأوا لمحة من القوّة العارفة بكل شيء، القوّة كليّة الوجود، والقادرة على كل شيء، والمحيطة بكل شيء وفي كل وقت وبالتساوي. إنها قوّة الإدراك الكوني.

كيف يبدو الخلق لمن وصل إلى تلك الحالة الروحية؟ ما الذي يراه المرء عندما يذهب إلى الماوراء ويرى الكون من خلال وجود الله؟ إنهم يرون الأشياء دون إطلاق أحكام عليها. الأحكام تختفي وتتلاشى في النهاية. لكن هناك جمال أكثر ليُرى. فالإنسان حينها يشعُر وحال نفسه يقول، "الآن أستطيع رؤية الورود كلّها مجتمعة. الآن أشعر بحبّ أكبر وتعاطف أكبر وفهم أكبر وإعجاب أكبر بكلّ الاختلافات الموجودة في التعابير والتصرّفات الموجودة في الكون." هكذا تبدو الأشياء في عين القدّيس. والقدّيس الحقيقي هو القدّيس المسكون بالله تعالى.

الله هو المحبّة. ونحن نعلمُ جميعنا أن الحب الحقيقي لا

www.jadidpdf.com

يقاضي. الحب لا يرى شيئا في المحبوب سوى الجمال. ليس هناك من تلوّث ولا شوائب. ليس هناك من احتمالية بسيطة لهذا التلوث. بغض النظر عمّا هو عليه، فليس هناك سوى الجمال. هذا ما يُرى من خلال الحبّ الحقيقي. هكذا تبدو الأشياء من خلال عيون الحب، العين الممتلئة بحُبّ أزلي وعاطفة غير مشروطة.

لو أنك أحببت بصدق شخصا ما، فأنت تعلم حقيقة ما هو الحب. أن تحب أحدا ما يعني أن تحبه أكثر من نفسك. لو أنّك تحبّ أحدًا ما، فحبّك له يرى أبعد من إنسانيّته. حبّك يحتضن الوجود الكامل لمن تحب، بما فيه من أخطاء ماضية ونقوص حالية. الحبّ الحقيقي هو الحب الذي يشبه حبّ الأم التي تكرّس كل لحظة من حياتها لطفلها الذي يواجه صعوبات جسديّة أو عقليّة. هي ترى أن ابنها جميل. هي لا تركّز على النقص الذي يعانيه، هي في الحقيقة لا تراه ناقصًا أو قاصرًا.

الله سبحانه وتعالى يرى الكون الذي خلقه بنظرة الأم تلك إلى ولدها. إذا لم تُدرك بعدُ هذه الحقيقة، ستكون قد سقطت فيما تمّ تلقينك إيّاه خلاف ذلك. وبدلًا من تشجيعك على أن تشعر بأنك محميّ بالكامل ومحبوب بالكامل ومحطّ فخر واحترام من قِبَل القوّة الإلهيّة التي أوجدَتك، تم تلقينك أنّك محطّ مُقاضاة ومُحاكمة. ولأنه تم تلقينك ذلك، فأنت الآن تشعر بالذنب والخوف. لكن الشعور بالذنب والخوف لا يفتحان السّبيل إلى الاتصال بالله تعالى، هما فقط يغلقان القلب. الحقيقة هي أن طريق الله هو المحبّة، وأنت ترى ذلك بأمّ عينك. لو أنّك استطعت ولو للحظة أن تنظر لأحد ما بعيون الحبّ الحقيقي، ستعلم أن تلك ليست عينيك. عينك لا تستطيع

www.jadidpdf.com

أن ترى كلّ ذلك الحبّ. عينك لا تستطيع أن تكون غير مشروطة إطلاقًا. عينك لا تستطيع أبدًا ولو بعد ملايين السنين أن ترى فقط الجمال والكمال الخالص لمن تُحبّ. تلك العيون هي عيون الله التي تنظر إليك أنت المخلوق.

عندما تتدخّل يد الله تعالى لتعطي شيئا ما من خلالك، فليس هناك من شيء لا تستطيع أن تعطيه. حينها أنت ستُعطي دون أيّ تفكير وستظلّ هكذا حتى الرّمق الأخير. حينها لن يخطر حتى ببالك أن تبخل بأيّ شيء. ستُعطي محبوبك أي شيء وكل شيء. عندما يعتريك الشعور بهذا النوع من الحبّ، تشعر حينها أنّ هذا الحب قادم من مصدر آخر أعظم منك. إنّه حبّ فوق نطاق وقدرة البشر. إنه الوجود الإلهي المُحِبّ دون شروط ولا أنانية. المعلّمون الروحانيّون تكلّموا عن نوعيّة ذلك الحب. والمعلّمون الذين تجاوزوا ذواتهم قالوا إن تلك الحالة تحدث عندما يتحرّك الإنسان نحو الروح. هكذا تنظر الروح إلى الخلق. هذا ما يفترض أن يتمّ تلقينه لك. مهما عملت ومهما صنعت ستكون دومًا محبوبًا من ربّك.

روى المسيح عليه السّلام لأتباعه حكاية الابن المبذّر، الذي ترك البيت وذهب بعيدا وبعثر كل أملاكه. لكن عندما عاد إلى أبيه طالبًا العَون، قام أبيه بمعاملته بطريقة أفضل من التي كان يعامل بها ابنه الآخر الذي بقي معه وكان يعمل معه. وفسّر المسيح عليه السلام ذلك بأنّه حدث لأن الابن الذي لم يذهب بعيدًا اعتاد أن يكون دائمًا في البيت، لكن الابن المبذّر كان ضائعًا، وأبوه في حالة شوق له. لم تكن هناك مقاضاة وحساب. كان هناك حُبّ فقط.

هل تريد أن تعرف كيف ينظر الله إلى هذا العالم؟ هل تريد أن

www.jadidpdf.com

تعرف كيف يشعر سبحانه وتعالى تجاه هذه الأنواع المختلفة من البشر؟ انظر إذن إلى الشمس. هل تشرق الشمس على القدّيس أكثر من إشراقها على الأشخاص الآخرين؟ هل الهواء المتاح للقدّيس أكثر من الهواء المتاح للآخرين؟ هل المطر يسقط على أحد الأحياء دون الحي الآخر؟

تستطيع أن تنظر بعيدا عن أشعّة الشمس وتعيش في الظلام مئات السّنين. لكن إذا وجّهت عينيك باتجاه أشعّة الشمس ستراها هناك موجودة دائماً وستبقى. إنها موجودة هناك لك، وبالقدر نفسه للشخص الآخر الذي اختار أن يستمتع بها وبأشعّتها مئات السنين. كل ما في الطبيعة له هذه الخاصية نفسها. الفاكهة على الأشجار تمنح نفسها لمن يريدها. هل ترى أن أيّة قوّة في الطبيعة تميّز أحدًا عن آخر؟ هل هناك أيّ مخلوقات خلقها الله في الكون غير عقل الإنسان تمارس فعلا عملية المُقاضاة؟ الطبيعة كلّها تعطي وتعطي لمن يريد أن يستقبل. ولو اخترت أن لا تأخذ، فلن تقوم بمعاقبتك. أنت من يعاقب نفسه بنفسه لأنك اخترت أن لا تأخذ. لو قلت للضوء، "أنا لن أنظر إليك. أنا سأعيش في الظلمة". الضوء سيستمر في الوجود.

علاقتك بربّك تشبه علاقتك بالشّمس. لو اختبأت عن الشمس سنوات طويلة وقررت فجأة الخروج من ظلمتك، فسترى أن الشمس هناك وما تزال تشرق وكأنك لم تغادر قط. أنت حينها لا تحتاج إلى تقديم أيّ أعذار. فقط عليك أن ترفع رأسك وتنظر إلى الشّمس. والمسألة على هذا المنوال لو أنك اخترت أن تتوجه إلى الله تعالى. فقط قم بالتوجّه إليه. لكن لو أنك بدلًا من ذلك سمحت للشعور بالذنب أن يتدخل، فليس يمنع عنك قوّة الرب سوى

www.jadidpdf.com

غرورك. لا أحد يستطيع الإساءة إلى الله. الله في طبيعته نور ومحبّة وعطْف وحماية وعطاء. أنت لا تستطيع أن توقف حبّ الله لك. تمامًا كالشّمس التي لا تستطيع أن تمنع نورها عن الكون وعنك. أنت فقط تستطيع أن تختار أن لا تنظر إليها. لكن متى ما نظرت إليها فسترى أنها موجودة هناك.

بعودتك إلى الروح، سترى أن تلك العينين هما اللتان تحرسان الكون. وأن ذلك القلب هو الذي ينير كل شيء وكل شخص في هذا الكون. وعبر تلك العينين، تبدو حتى أكثر المخلوقات بؤسًا جميلة. هذا هو الجزء الذي لا يُدركه أحد. يُحبّ الناس القول إنّ الله يأسى عندما ينظر إلى كوكب الأرض. ويقول القدّيسون إنّه يفرح عندما ينظر إلى الأرض وتحت كافّة الظروف وفي كل الأوقات. الفرح هو ما يعرفه الله. وجود الله تعالى أزليّ ونعمة كونيّة. مهما كانت الأشياء التي فعلتها، فأنت لن تكون الشيء أو الشخص الذي يستطيع أن يمنع وجود الحبّ والنور في هذا الكون.

الجمال الحقيقي يكمن في أنك تستطيع أن تختبر هذا الفرح وهذه النشوة. وعندما تبدأ في الإحساس بهذه البهجة، عندها ستتعرّف على طبيعة الخالق. وعندها لن يستطيع أيّا كان أن يُغضبك أو يخيّب ظنّك. لا شيء يستطيع أن يسبّب لك أيّ مشكلة. ستبدو الأشياء كلّها جزءًا من رقصة جميلة للخلق تتكشّف أمامك. حالتك الطبيعيّة سترتقي أكثر وأكثر. ستشعُر بالحبّ بدلًا من الخزي. وبدلًا من عدم قدرتك على النظر إلى الله تعالى بسبب ما اقترفته أو ما قلته من ذنب، ستراه ملجأً لك دون قَيد أو شرط.

فكّر مليًّا في هذا، واترك فكرة أنّ الله خلقك كي يُقاضيك. أنت

www.jadidpdf.com

تحظى بربّ مُحِبّ. في الحقيقة، أنت تحمل المحبّة نفسها نحو الله. والحبّ لا يستطيع أن يكون أي شيء آخر غير الحبّ نفسه. إلهك في حالة فرح وأنت لا تستطيع عمل شيء تجاه ذلك. وإذا كان الله في حالة فرح، فإنّي أتساءل: ما الذي يقوله سبحانه عندما ينظر إليك؟

www.jadidpdf.com

www.jadidpdf.com

المؤلّف

حاز مايكل سينغر على درجة الماجستير في الاقتصاد من جامعة فلوريدا عام 1971. وأثناء تحضيره رسالة الدكتوراه، اختبر صحوة داخليّة عميقة دخل على أثرها في عزلة للتركيز على علم اليوغا والتأمّل. أسّس في عام 1975 "معبد الكون" وهو مركز يُعنى برياضة اليوغا والتأمّل حيث يتوافد إليه أناس من مختلف الأديان والمعتقدات كي يختبروا السّلام الداخليّ. وعبر سنوات طويلة، قدّم سينغر مساهمات رئيسية في قطاعات مختلفة كالاقتصاد والفنون والتعليم والرعاية الصحيّة وحماية البيئة.

www.jadidpdf.com

www.jadidpdf.com

المترجمة

الدكتورة هيام عبدالحميد، إعلامية إماراتية، وأول إمرأة تتبوأ منصب رئيس تحرير جريدة يومية في الامارات هي (إميرتس توداي) التي تصدر بالانجليزية. وقد بدأت عملها الصحفي في جريدة البيان محررة وكاتبة عمود في قسم المحليات، ثم القسم السياسي وقسم الترجمة، وتولت إدارة قسم التطوير في جريدة البيان. وسبق لها أن قدمت مجموعة قصصية يابانية مترجمة عن الانجليزية صدرت باسم (الشاعر النمر) عن المجمع الثقافي في ابوظبي 1995. وتم اختيار عدد من قصص (الشاعر النمر) لتدريسها في مناهج التربية والتعليم في الامارات.

قدمت الدكتورة هيام خلال مسيرتها، العشرات من التحقيقات الصحفية والتغطيات والحوارات وحصدت بها عدداً من الجوائز الصحفية، إضافة الى عمودها الأسبوعي في الصفحة الأخيرة بجريدة

www.jadidpdf.com

البيان. وشاركت كرئيسة تحرير من ضمن الوفد الصحفي المرافق لصاحب السمو الشيخ محمد بن راشد آل مكتوم نائب رئيس الدولة رئيس مجلس الوزراء حاكم دبي في زياراته التاريخية الى كل من الصين وكوريا الجنوبية في العام 2007. وهي أيضاً عضو لجنة تحكيم مسابقة أفلام الطفل في مهرجان أبوظبي السينمائي 2014. وعضو لجنة الفرز لجائزة دبي للصحافة لعدة سنوات.

www.jadidpdf.com

المراجع

1. Freud, Sigmund. 1927. The Ego and the Id. Authorized translation by Joan Riviere. London: Leonard & Virginia Woolf at the Hogarth Press, and the Institute of Psycho-Analysis.

2. Holy Bible: King James Version. Grand Rapids, MI: Zondervan.

3. Maharshi, Ramana. 1972. The Spiritual Teachings of Ramana Maharshi. Copyright 1972 by Sri Ramanasramam. Biographical sketch and glossary copyright 1998 Shambhala Publications, Inc. Boston: Shambhala Publicarions, Inc.

4. Merriam-Webster. 2003. Merriam-Webster's Collegiate Dictionary. 11th ed. Springfield, MA: Merriam-Webster.

5. Microsoft Encarta Dictionary by Microsoft. Accessed April 17, 2007. http://encarta.msn.com/encnet/features/dictionary/dictionaryhome.aspx.

6. Plato. 1998 edition. Republic. Translated with an introduction and notes by Robin Waterfield. New York: Oxford University Press, Inc.

7. Yamamoto, Kosho. 1973 edition. The Mahaparinirvana Sutra. Translated from the Chinese of Kumarajiva. The Karin Buddhological Series No. 5. Yamaguchi-ken, Japan: Karinbunko.

www.jadidpdf.com

تعاليم إضافية

يستطيع القارئ أن يجد معلومات إضافية فيما لو رغب في أن يكمل رحلته الروحانية وذلك بزيارة الموقع الإلكتروني للكاتب مايكل سينغر المزوّد بكثير من المحاضرات حول النموّ الروحيّ:

www.untetheredsoul.com

www.jadidpdf.com

www.jadidpdf.com

معهد العلوم العقليّة (IONS)

تُعدّ العلوم العقليّة (نويتك) بصمة واضحة لمعهد العلوم العقلية (أيونس) الذي تأسس من قبل أبولو 14 رائد الفضاء إدغار ميتشل عام 1973. ومعهد أيونس هو معهد بحوث غير ربحية في مجال التعليم والنهوض بالوعي والإدراك والخبرات الإنسانية من اجل دعم التحوّلات الفرديّة والجماعيّة. وكلمة "نويتك" ترجع لأصول يونانية تعني "العقل البديهي" أو " المعرفة الداخلية". وعلوم النويتك تشجّع على مزيد من الاكتشافات في حقل العلوم التقليديّة وذلك من خلال التدقيق في أمور تتعلّق بالذّهن والإدراك والرّوح التي تذهب إلى ماوراء الظواهر الفيزيائية. وتشمل البرامج الرئيسية مجالات متعدّدة مثل الصحّة الشاملة والشفاء والقدرات البشرية الواسعة والآراء العالميّة المستجدّة. ويندرج تحت عمل وتخصصات المعهد ما يلي:

www.jadidpdf.com

- رعاية البحوث والمساهمة فيها.
- نشر مجلة فصلية بعنوان: Shift: At the Frontiers of Consciousness.
- تقديم برامج العضوية الشهرية الخاصة بالمجلة وبالموقع الإلكتروني: www.shiftinaction.com
- عرض ورعاية المحاضرات والمؤتمرات الدولية.
- استضافة الندوات المحلية وورش العمل.
- دعم شبكة المتطوعين للجماعات المحلية.

للمزيد من المعلومات حول المعهد ونشاطاته وبرامجه يرجى التواصل مع:

Institute of Noetic Sciences
San Antonio Road 101
9524-94952 Petaluma, CA
7420-781-707 :fax / 3500-775-707
www.noetic.org

تستطيعون تحميل المزيد من الكتب الجديدة والحصرية على موقع

www.jadidpdf.com

www.jadidpdf.com

«الروح المتحرّرة هو علاج رائع لمسار الوعيّ الروحي. لقد كُتب بوضوح وقوّة.»

عبد العزيز سعيد، بروفيسور دراسات السّلام ورئيس قسم السّلام الإسلامي في الجامعة الأمريكية.

«لقد أطلق هذا الكتاب فرحًا غير محدود للأرواح الجائعة في هذا العالم».

شاكتي ساراسواتي، مؤسس بعثة يوغا شاكتي الدولية.

«الشّرق هو الشّرق والغرب هو الغرب، لكن مايكل سينغر بنى الجسور بين ذينك العالمين التقليديّين العظيمين من خلال هذه الأطروحة المتألقة التي توضح كيف نحقق النجاح في حياتنا من خلال سعينا الروحيّ في خضم المِحَن التي نواجهها يوميًّا.»

راي كورزويل، المخترع الحائز على الميدالية الوطنية للتكنولوجيا، ومؤلف كتاب «عصر الآلات الروحية».

«هذا بحق كتاب أساسي ويوضع لوحده في فئة خاصة به. يأخذنا مايكل سينغر، ببساطة وعُمق، في رحلة تبدأ بالوعي المربوط إلى الأنا، وينتهي بنا إلى ما وراء رؤيتنا، إلى حالة من الحريّة والتحرر الداخلي. كتاب مايكل سينغر هو هديّة لا تقدّر بثمن لكلّ من بحث دون جدوى ولكلّ من تاق إلى حياة أكثر ثراء وأكثر معنى، لحياة مبدعة.»

المعلم عمريت ديساي، من المعلمين الروّاد المعترف بهم دوليًّا في علم اليوغا الحديث.

ISBN 978-9948-39-024-4

روايات
REWAYAT

Cover photo by Photomental / Cover design by Amy Shoup